



Diversão e estudo na rota dos parques ambientais > 13



Mitos e fake news são os maiores vilões das dietas >

# Maioria dos jovens volta a sonhar com casa própria e bons empregos

Pesquisas mostram que o período de incertezas provocado pela pandemia aumentou o desejo de que esses sonhos se tornem realidade. Ficar sem fonte de renda ainda é o major medo. >2.4



Adolescente sai para comprar pão e é executado M



"Novo Carnaval" terá desfile. festas e shows nacionais











# Reportagem Especial

# Jovens sonham com casa própria e bons empregos

Pesquisas apontam que esses voltaram a ser os orincipais deseios da maioria das pessoas de 21 a 25 anos no País e no Estado

### Lorrany Martins

non des méscares de protecão contra a consil 49 começa a ser flexibilizado e a sensação de incertezas dá lugar ao planejamento e à retornada de aonhos Ehordade de visiar e buscar conhecimentos, mos também voltam a sonhar com casa própria, bons empregos e estabilidade. É o que revelam de um levantamento feito pela Empresa Júnior da UVV (Eigev) em parceria com o inval A Tribuna. A pesquisa nacional, realizada

anos, o percentual chega a 91%. No Estado, o desejo pela casa própria aparece em 3º lugar, en "A pandemia fez muitas pessous serem conceitos, planos, dese-

sempre foram mais arrojados, inomais aventureira em seus sunhos hoje recodlificarum isso\*, observa n Ela frisa que o sonho de viajar, ter seus planes e morar fora do País

se mantém. "Mas a prioridade, hoje, para eles é ter algo seguro". Coorde nador da praquisa, o do salienta que, por um tempo, a scalemia tiron a visão de fucuro desses jovens. "Mas, pelo que vi-

cimento, investir na carveira e pela estabilidade firanceira".

Glaucio Skaueira, coordenador da nistração do Espírito Stotto (CRA-ES), é interessante pensar em como os novos formatos de traballac podem influenciar nesse deseio da

"Se pensamos em home office, o desejo de ter sua própria casa, con conforto, integra essa nova forma

Para o especialista em Carmiras

ce, na mesma proporção, a vontade de ampliar as experiências externus, através das viagens". Entiro, mesmo cue os deseios seanteriores, a prioridade e motivacoes são diferentes. "Noie, os jovem cuerem a estabilidade, mas não aquela dos nossos pois e avós. Os jovens querem uma estabilidavoltar, quando quiscrem", analisa

215

4125



Vernos que os jovens voltaram a sonhar, estão preocupados com

### PRIMEIRO APARTAMENTO

"Estamos muito felizes" Santos, do 22 anos, e João Victor

Barbosa Silva, 28. concretizaram no mês passado o sonho de comprar uma casa. Os dois fecharam e contrato e adquirtram o primeiro aparta mento na plunta

Era tanto um sonho quanto nossa major preocupacijo. Deus nos sustavabriton o cutacioni incesi folizioni. Vie fuel tudo no tempo certor", canta a noiva. DUSTRIBUTION, THE STREET WAS THE STREET cio não acabaria em tempo ideal. Então, decidimos ver outras opções. A mote não imprinava que constatuiriamos o financiamento do aparta monto, man conservimos o foi uma

### no futuro 99 Palernia Aireseda, rentelessalire da prospissa

**Problemas** 

### AS PESOUISAS

Estudo X trabalho S8.4% trabalham a extudam 19.6% si estudam 14,3% of trabalham 7,8% não estudam e nem

METODOLOGIA com a Empresa Júnior da LIVV. da IV a 25 de marco de 2022, pela internat

trabalham

com 245 pessoas, antro 19 e 25 anos Die Yessel, 60,2% riedram betwe 21 o 23 arros: 32.7%, entre IB e 20 anos e: 17.1%. entre 24 e 25 avos.

### Sonhos 31% dos entrevistados

Prioridades no planeiamento de vida MÉDIA DE NOTAS DE O A 10 Tey case propria 9.7

Tor years feered to Tor plano de saúde

### CSPIRITO SANTO Sonhos Today Not with 11th

20.65

20.2%

ED.2%

8.2%

85,1%

SM

M.7%

a psicóloga Rubia Passamai.

Tar sendiziona Como conquistar Organizando as finanças Tendo insu próprio regóc Trabalhando mais pura Pausanis ramous

### para ter mais qualidade de vida

Prioridades no

planejamento de	vida
Ter estabilidade financeira	40.5
Cresquister uma cerreira de	20,4
SUCUSSIO	
Ter om plano de saizle	16/3
Tor some costs and other	33.65

Felte de opertunidade	8,6%
Falts de reportérais	5,9%
Feitade	4.5%
planejawanto/desergesizzolic	

Preocupações

500.25% 10,7%

PLANOS DA JUVENTUDE

### "Dinheiro sem um destino é perdido", diz educadora

lidades e frantrações por ram do planejamento para realizar

A pesquisa desenvolvida pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvy) em parceria com A Tribuna aponta que a maioria dos jevens (66,1%) pretende realizar seus sunhos organizando suas financas.

"Os jovens estão entendendo que é preciso se planejar para resdestino para o dinheiro, pois, o dinheiro sem um destino, é um recurso perdido. Então, ter a clareza de anal o seu obietivo é primordial para poder funtar disheiro todos to meses", observa a educadora financeira Mirna Borges. Tudo é haseado num planeja-

mento, destaca a psicilloga e espetas, "Não se pode debor os rédias soltas e as coisas acontecerem mediante necessidades. Então, para você tem de saber o que quer. DeNão é possível dar os primeiros

nason para a realização dos sonhos se não houver uma clareza cadar financeiro Thiago Martello. estabilidade para o âmbito da educação financeira, significa



que se consegue equilibrar as entradas e saidas e ainda pianter to que estão sendo vistos agora, com os resultados da pesquisa indicam que o incentivo da edu-Mas, tais planos e organizações

cacio financeira iá reflete um financeiras podem trazer surpresas. De acordo com a penguisa da mais atramallum on income na rea-

foração dos sonhos estão as dividas, conforme 67,3%. "Infelizmente, ainda vemos maicos jevens que passam a organizar

ciurem um processo de descontrole financeiro ou quando passaro a entender a necessidade de um plasonhos", lamenta o coordenador da Quando a situação é de dividas maiores que os ganhos, o planeja-

ESTUDOS FORA DO PAÍS





### Salão e curso de trancas

to John do daying Majorette 20 toos a sonha da ter sou próprio estúdio a uma carroira sólida no ramo. Rusto

regulu conquistar a primeira porte do sou sonho e já montou o plane "Quero muito sor referência no e dou curso de tranças", conta.

de pessoas com contas em atrasa e

les são por coma do cartão de cré

dito. Foi o que mostrou o Mape da

Inadimpléncia, divulgado no últi-

enverga essa realidade e oferece

caminho de educação financeira.

No Brasil, segundo o coordena-dor, a educação financeira não é

nas escolas e, por não terem esse

olhar treinado para as finanças.

dividas logo após conseguirem o

"São muitos os fatores que le-

vam a esse endividamenta e o car-

tão de crédito é um dos maiores vi-

Pensando na realização dos so

fundamental, na opinião do dire-

prinseiro emprego.

Felizmente, o púrnero de interes

Seemsa, Fernando Gambara.

Apesar deste cenário, a Serasa

Quando queria conquistar algo, fazie o possivel e o impossivel o real ses para conseguir os móveis do estúdio, decorar e entrar, mas deu tudo certe. Meu maior reedo ora ende dientos que esperava. Mes cotou disposta a dissimuir o lucro ed para menter mou sonho de sé"

#### Rumo ao Canadá Ountversition Lucas Cabriel D disch Correspo, de 21 anos, está esti-

bercando para o Canadá para reelizar o sonho de ostudar fora do Pais m a ajuda da familia pera bro reccámbio ne meio do ane passado. you tentar conseguir um emprega o, depois, um estágio\*, conta.

#### Jovens são 12.6% dos inadimplentes do Brasil O Brasil tem mais de 64 milhões tor de Vendas da Argo, Emerson

#### Planejamento e mudanças na rotina 1 Coragem > TENTE UM TRAGALHO temporário. É prazos, valores de prestações e, se

ra entender o que astá acont e como está a vida financoira. Igraear an explication a senior

DICAS PARA ALCANCAR OS SONHOS

ANOTE TODOS os gachos e gastos comontes do més. Sente, mapsie e detallus trutos as entradas e saídas de dinheiro. Liste como e onde ganha, e onde aseta o seu dinheiro. Com essa clareza, é possível fazer um planejamento mais prociso. Se a conta não fecha, não tem jeito, pre cies dar um passo para trás, com al-

gumas action. 3 Faca renda extra PROCURE EM CASA itema que não offiza mais: roupas, acessórios, olo-

tradomésticos, ferramentas, etc. e anuncie para vender. > NEGOCIE FERIAS a havas extone no. emorma ondetrabalha.

cannativo, mas process her em mente que esso esforço tom prazo e é pers

4 Reduza custos > ATOLLIE O SEU dia a dia e veia o que

pode ser cortado, reduzido, divididi com outras possoas, como oustos com automóvol o gasolina, pacotes > RENEGOCIE o valor dos pacotes de pervipo de televizilio, internet, do alusual o de monselidade escolar, por

a MEGOCIE COM SEU rejelan familiar todas se novas medidas para sansa suas dividos. S Pague as dividas

ESTABLLECA um percentual possivel (em tomo de 1/3) dos gambos que serà destinado so pagamento das > NEGOCIE com on credores os noves > ESTABELEÇA lists de prioridados dos dividas mais importantos, com juros água e energia, indo depois para

6 Novos hábitos

> ESTABLICA uma nova rollea, para que, depots de ter quitado as dividas. gosto a economizar o valor de pue abriu milo, buscando montar uma reserva de confingência e crier um

novo planejamento. 7 Planeje os senhes > DIVIDA OS COJETTVOS de puebo di-

fecontro prazzos: curto, até dois acros: médio, até cioco soos: longo, até F anos, e aposentadoria. Aplique o diobvice differentpments para attests cade um desses objetivos Facility Expectalistics convoltation

"O jevem deve saber o que, comoe quanto gastar, a fim de conse pria. Esse público tem procurado cumprar iméveis em construção porque existe um fluxo mais suave de parcelas, o que permite pagar sos poucos", explica.

### SERVIÇO

Feirão Limpa Mome O CONSUMIDOR pode tentar nago

cier o débito. Até a próxima quenta feirs, 6 poseivel fezor teac no Feirão Llarga Nome Emergancial da Soraga (www.xernes.com.br). > SÃO OFERECIDOS descortos de atr 98% do valor total da divida.

accesar: foiraglimpanomo.com.bs ou ligar para 0800 591 1222 > NO CARD DE ACDRIDO parcelado, é contriso marar on dia tortes as parcevamonto, alóm de ficar atonto às di-

nisos, a educação financeira é peça

PLANOS DA JUVENTUDE

# Pandemia acelerou desejo de tornar realidade o sonho

Para especialistas, a pandemia mudou a forma de olhar para o futuro. Ficar sem emprego é o principal medo dos jovens

longo período de incertezas duse veio iunto crim a nandemia fez com que os jovens sejassem mais estabilidade e lisssem em seus planos. Além disso, acelerou o desejo de que os sonhos se tornem realidade 'Acredito que há uma urgência de fazer com que es sonhos se concretizem para ultrapassor a sensacão de termo perdido por cunta da

pandemia", analisa a psicóloga Ca-A pandemia mudou o jeito de olhar para o futuro, seguisdo a ge-rente de Vendas da Construtora Proent, Simone Mozine.

"O futuro, agora, está mais prárdmo, não é mais daqui a 10 ou 20 enos. Com isso, o sonho da tal libornanceira, de faser a viagem dos sonhos. Trouxe também o sonho do spartamento próprio osais cedo, isso acontece cada vez mais cudo".

Membro da Onlem dos Economa Vasquez, da FIA Business School, diz que os sonhos são um excelente gatilho para despertar a especial stenção à sua capacidade real de concretização", frisa. Mas, a preocupação com o futo ro ainda renda o planejamento dos

senvolvida pela Empresa Júnior da UVV (Ejuvv) em parceria com A Tribana mostrou que a princinal preocupação em relação ao futuro, para 59,2%, é não conseguir empreso nu perder o trabalho. ros. Ele nos guia para decisões ponderadas. Não é sinônimo de fracueza nu covardiu, e nem sem pre paralisa. O planejamento com

mo pensar em novas alternativas. como 'plano B', podem ser imprescindiveis", salienta o pricologo Alexandre Vicira. O administracior e especialista em Carreira Glaucio Siqueira destaca que a pesquisa com os invens eviso profissional. "Para isso, a caracteno seja, a capacidade de se ajustar e

se releventar rapidamente". Para que o medo não se torne realidade, é importante ter dedicacilo, conforme a psicóloga Vársia \*Apalxone-ur pelo que fac. Tuclo

feito com dedicação terá valor do. Apretala o miximo que puder sobre o assunto e seia o escecialis ta. Seja grato e comemore cada passo conquistado", orienta.

### Parcela dos "nem-nem" preocupa especialistas

O levantamento feito pela Emresa Júgior da UVV (Eigyv) em parceria com A Tribuna evidentabilidade financeira.

Mas, a parcela dos jovens que nem estudam e nem trabalham 30% dos jovens de até 29 snos, segundo a consultoria IDedos. Para o administrador Clevela SI. mieira, coordenador da Cânsara de périto Santo (CRA-ES), case grupo de iovens é um desofio social

moito grande. Essa mudanos só vicicom sitemeño de perspectivas e de sonhos. Ela depende da educação e dos grupos de apoia, formados por tro pode mudar ossa rediciade" da pela psiciltura e especialista em Carreira Gisélia Freitas como us dos razões para essa população de

Para a psécúloga Vásia Goulart.

diretors da Selecta, o caminho pora modar passa pelo conhecim to e por oportunidades. País e familiares, nessons da rede de arrojo a busca pela independência, experiencia e pelo conhecimento





### Tecnologia e funcionalidade são desejos na casa própria Modernidade e tecnologia, asso

ciadas a uma boa localização. É issoque os josens procuram na hora de decidir por cusa ou apartumento dos cusus são características indispensiveis nos novos empreendâmentos.

"Tem de ser perto de tudo. Ninguém quer mais perder tempo no trinsito ou facendo coisse onde isihá recursos tecnológicos que facilitam nosso cotidiano. Todos querem que tenha lazer, mas não nais, como coworking (espaços de home office compartilhado) e sala de reuniño, por exemplo", descreve a gerente de Vendas da Construtorn Proeng, Simone Mozine. A preferència desse público, ori-

ginalmente, è por apartamentos oue tenham diferenciais inovado res e que foram criados em função da pandernia, explica o diretor de Veradas da Argo, Emerson Lima. "Há opeão por espacos home of-

fice, delivery, valorização de áreasrem os imóveis 'pet friendly' (amigo dos araimais), já que os pets são parte da maioria das familias". Os jovens querem, hoje, muito

Para conquistar o sonho, a ge-ente de Vendas Simone Mozine

pagamento de sinal de um imóre n gustier atries.

"De preferència, com o emps redimento ainda na planta, onde quenas modificações, para quando spartamento ficar pronto, ja ser

"Acredito que o sonho de estu dar fura aemore esteve latente envento da pandernia, esse sonho fi con reprimido, mas se tornou um pandemia", comenta a gerente do



Antecipar sonhos pressa em realizá-los muito altoyy Thingo Marcello,

A única forma de mudar e conquistar o que se quer é por meio da aprendizado55

Várda Coulart, pstpátuca



Planejamento com sestão de plano B', são ações imprescipdiveis 99 Alexandre Visirs, paintings



# A melhor compra imobiliária é aqui!

CONDIÇÕES SUPER ESPECIAIS





QUARTO: APR 444.820





2 QUARTOS







rs 1.215.040



**OPORTUNIDADE POR** TEMPO LIMITADO!



### VISITE HOJE NOSSOS STANDS

- Rua Esméria de Barros Diorce, 470 Jardim Camburi
- Rua Coronel Otto Neto Prala de Itaparica Rua Afonso Pena com Rua Joubert Costa - Praia da Costa
- FALE CONOSCO: 4009-8989 **99932-4020**

ARGO

Imagens meramente liustrativas. Válido até 31/03/2022 ou enquanto durar o estoque. Área de lazer e portaria entregue montado e decorado conforme memorial describiro. Selba más: argo.com.br/mci

# Folia garantida com ensaios e desfile

Além do evento oficial das escolas no Sambão do Povo, haverá em abril festas em várias cidades, inclusive com atrações nacionais

### Josephan Corner

amba confirmado para os dizs 7,8 e 9 de abril no Samdo Povo, em Vitória, o Camaval de 2022 já tem oma "segunda garantida com a programação de festas em todo o Estado O "novo Carnava?" estende o folia e utrai aboves nacionais durante o Os capisabas podem preparar as

fantasins e reunir os amigos: voi ter festa pera todos. Os ensaios técniross das escolas de samba do Carda gratuita e um "gostinho" do que ni rolar no desfile oficial As agremiações estão a todo vapor para realizar os ajustes finais para entrer na avenida e interagir Passista da Independente de

relata a emoção de voltar a desfilar e, junto no passista Guilherme Borge e às musas Evinny Cezar e Smaller Naccimento contraura desfile para esbanjar alegria. "Só de imaginar já ficamos arre-

pindos e euféricos. Vou atravessar a eria do Cornaval canizaba de novo è revigorante. Estamos felizes com o sucesso de todas as escolas".

Só de imaginar já ficamos

Vou atravessar a avenida lásrimas no rosto99 Norholya Lyrio, pseidata

mação especial até o desfile oficial.

> A PROGRAMAÇÃO lá se inicia no pri-

meiro fim da semana de shrill, com

participação de integrantes de di-

vursos quesitos, como a bateria.

> 5 MUG fará um abow peopoial do die

3, às 19h30. Devento será na quadra

ES ESSENTE, MA CRISCIA, MA CRIS VINE, A

porrada custa RS IO, na bilheroria

> O SHOW terá agresentações de le-

térpretes, raiches, osssistes, bate-

Flick, francisco, consume the sometre marks

A MUSA EVINNY os nassistas Nathalva e Guilberree e a musa Swellen, da Boa Vista proparativos nara o de

Glöria (MUG), Layla Rastos, 35 anos, diz que a ansiedade iá tocola de samba durance a preparação final para o desfile, princisora fazer o Carnaval acontecer "Entrer na avenida vai dat um

arrepio malor. Todos estão muito filar e na expectativa de fazer uma festa linda. Vemos entrer na svenida com muito luxo e mostrar Com a determinação do governo

e porte-bandeire, dostaques e segmontos, DJ Pato, entre outras atra-

> A TRADICIONAL "descide de Piedi

de", que reúne folices no Contro de

> 0 TRAJETO passo pole Rua Sete de

Setombro, pela Rue Graciano Hove

e se moerra na Rua Maria Saratva.

> HAVESTÁ enseio geral no próximo do-

reingo, às litts, na quadra de escola,

todas no Contro da capital.

Novo Império

> 6" Tradição Serrana

> 2" Choga Mais

Dia 8 (Grupe de Acesse)

> 3"- Chosou O pue Falteva

> 1º Independante de São Torqueto

côcs.

Findade

do Estado de que o uso de máscaras não é mais obrigatório em ambien-ses aberros na Grande Vitória, a exocetativa dos folides é de que tudos possam mostrar os sorrisos duran-"Os sorrisos e a expressão do tando e sorrindo vai ser emocionante", comemora a passista Na-

A decisão se deve à queda nos registrados cas últimas semanas ino, a medido deve valer para os diga de folia no Sambio do Prava

em Caratoira, Vitória.

> MAVERA erranio ateral da escola no

ral Calmon, em Forte de São João,

Inweratriz de forte

thalya Lyrio.



### PROGRAMAÇÃO DAS ESCOLAS

abril.

### Ensaios técnicos

colas de samba nesta semana, no Sambilo do Povo, na capital. > 05 ENSAIGS são abertos ao público

- com entrada gratuita. > TERCA-FEIRA Independente de São Torquato, às 20h: e Unidos da Pieda-SHERWOOD,
- > QUARTA-FEIRA: Chegou o Que Falteva, às 20h; e Novo Império, às 2th30 > CUNTA-FERRA: Chogo mois, ào 20t; if Box Wets, he (9000)

### Programação das escotas

> ASESCOLAS de samba terão progra-

Ingressos para o desfile > ANOA HA intreesos para prestidar o deather his months on surrounces has Title Bule and, he Savatalle do Picon. AS ENTRADAS estão sendo vendidas

polo site www.lobillet.com.br. de abril a os ineressos nara a armirbenceda custem a pertir de R\$ 45 > D GRUPO DE ACESSIO A dosfila no dia 8 de abril, com ingressos de arqui-> 34.0 GRUPO DE ACTISSO à deefile no

rba 7 e os ingressos noderilo ser adexididos mediante troca de alimno-> 0 PASSAPORTE para assistir aos then bles than E & Sales about results a oactir de RS BO.

SAIBA MAIS SOONE O DESPILE

#### > HÁ INGRESSOS para todos os camarotes oficiais do desfile. Para o dia 8, há ingressos a partir de RS 70

PARADDIAS há instressos a partir de RS 300 no Camarote Panelo de Barres por RS 350 nos remerotes Porto. PtZe Vir., skim de R\$ 450 no Ca-

Ordem do desfile

> 1º Unidos de Barreiros > 2" Independente de Eucalipte > 5th Moradade Serrana

> 3" Mocidade Servana > 4": União Jovem de Nacibil > 0" Bloma delDiere > 6" Paga no Samba > 25 Implicio de Fázima Dia 9 (Grupe de Especial) > 1º Unidos de Jacuturouses > 2º Jesoporatriz do Forte > 3" Nevo Impédo

> independentes de Bos Vista > II<sup>n</sup> Mocidade Unida da Glória > 17 Bingmontia Perdeda > 7º Golonia Roccestivo Andeca

A rainha de bateria de Unidos de Juculuquara, Schyrley Moure, 41

samba sentiram a troca de energia com o público e. agora, todos estãs

sábado, ás 17h, na Rua Muniz Freire, ARDA VISTA terå, ainda, ensaio geral no dio 5, às 20h, na quadra da escola

per duction. Conscion



# co, os integrantes da escela de

todos. Pudemos mostrar que o Car-Stavill respects a consensus/annua la vide, principalmente após as mundos pendas da pandemia ao longo dosses dole arros. A expectativa está

Femile: Liesge, Excelles de Samisa, site La Billet, Sensargonal Eventos e Lità Eventos

### Dia 7 (Gruno B)

"NOVO CARNAVAL"

# Festas com 25 atrações nacionais

n abril. Grandes nomes, Nando Reis, Silva, Dilsinho e a banda Sorriso Maroto estão estre em outras cidades.

Já no próximo sábado, o Bloco do Silva movimenta, na Area Ver-de do Alvares Cabral, em Vitória, o primeiro fim de semma do mês e shows de artistas nacionais. Karol Conká, Ju de Paulla, Attouscá, DJ Rafael Dias Day e Heavy Baile são O miblion noderá ninda centro repertório repleto de clássicos de cuntores de música brasileira, co-Caerano Veloso, Gal Costa, Gilber-

A universitária Bárbara Nascimento, 23, relata que estava com show de Silva com participação de

"Será o primeiro festival que iremos devois de inicio da nendentia

Ela irà ao festival com suo mãe, a 60, e os irmãos Brenda Nascimento, 28, e Breno Noscimento, 18, Sozeram isolamento social rigido du

rayna da pariodos mais críticos da Agora, com a folia estendida e

rio musical "Somos fils do Silva e o festival vai seruma chance para conhecermos novos artistas. Com todos vaem retomar a vida social e voltar a ir aos shows", conta Soraia. Outras regiões do Estado devem

abril, as cantores de piseiro João Gomes, Vitor Fernandes e Tarcisio

Já Alegre terá três dies suusides de festa com abova dos cantores Fernando & Sorocaba, Amado Batista e Renato Teixeira, no Aleere Rodeio Festival, que começa em 21

Sconda Brono o defes, Sprate vão curtir o Blanc do Silve on Abores Cabral, em Vitoria, É o oun cles vio



Persistência O gerente de projetos Carlos An-

dré Frage, 39, é apatempado por Carcaval e so diz foliz on prosonciar o retorno dos desfiles das escales de samba, junto aos seus ele diz que o repetáculo capixabe não del xa a despiar à festa carloca. "Estou antioso para os desdins e

einto como se viviesemos a experichola pola Pivez. Emergo a porsia o Carnaval acontecer", disso ao lado dos amigos Thaylle Rovetta, Lorena Porto e Guilhorme Chamoun

#### SHOWS EM ABRIL

I a 16 Vitória DIAT RAÇÕES: Seritso Maroto e Dástpho is 225

> LOCAL: Privilège Vitòria, na Prais do Claryto. > (NORESSOS a partir de R\$ 100. VENDAS: www.miperlichet.com.br.

#### DIA 2 Rece de Silva

> ATRIACÓES: Bloco do Silva, com Silve. Karol Conkii, Oriolo Jude Paulla. Attoxid, DJ Ratael Dins Day (RDD) e Hoovy Baile, as 16h.

> LOCAL: Área Verde do Álvares Ca-> INCRESSOS: a partir de RS 100. Vendas bileto symple.com br

Vitória Tran Funk > ATRAÇÕES: Matud, VK Mac. Chop o

> LOCAL: Privilège Vitoria, ne Praie do

MORESSOS a partir de R\$90. \* ATRACÓES Nando Reis o Gabriol O

pensador", la 22h. > LOCAL: Privilège Vitória, na Prais do > SNORESSOS a partir de R\$ 00 reals. > VENDAS: www.superticlect.com.br.

» ATRAÇÕES: Banda Olodum, às IBh > LDCXL Gordanho Sambilio, na Prata > INGRESSOS: a partir de R\$ 60. > YOUNGED Reduler yours by

17 a 20 Sorra

ATRACÓES Bandalri e Banda Biouini Empedie as 70% > 1.00 AL Steffen Centro de Eventos,

ser, Jardim Limosino > INGRESSOS: a partir de RS 250. a pramara leisilist com lu

A ATRICORD É o Tebro o Beto James ca. in 20h.

> LOCAL Sportus, on São Francisco. > INGRESSUS: a partir de R\$ 30. > VENDAS superficket.com.br

### 21 Colatina

> ATRAÇÕES João Gomes, Vitor Fernandos e Teroisio do Acordeon, às 2th. > LOCAL Festival PiZro, om Barbados. > DEGRESSOR a contir de RS UO a VENDAR lebillet com by

### 22 a 25 Alegre

ATRACOCA Revisto Terreira > LOCAL Alegre Radeia Festival, em > INGRESSOS a partir de RS 90. > VENDAS lebille Loom, by.

DIA 22 N. ATRIACIONIO Assardo Restleta.

LOCAL Alogro Rodeio Festival, on Villa Ross > INGRESSOS: A PARTIR DE RÉGIO > VENDAS Inhillet com be

STATE OF Forwards & Seconds.

LOCAL Alerra Rodgio Festival, on Vita Rets. > INGRESSOS a parer de R\$ 90. > VENDAS febillet.com.br.

> ATRACÓES Bruna Viola

> LOCAL Alegre Rodero Festival > INGRESSOS a partir de R\$ 60. a virginan tehillet com he Fonto: Estabolecimentos estados.



ROGER BONGESTAB NUTRÓLOGO, CIRURGIÃO E ESPECIALISTA EM OBESIDADE

# "Mitos e fake news são os maiores vilões das dietas"

Médico afirma que as pessoas precisam encarar a obesidade como doença para ter sucesso na luta contra a balanca

### Marcela Deletorre

a teoria, emagrecer é sim ples gastar mais energia do que ingerir ao longo do dia. Porem, não é tão fácil assim. Cerca acima de 18 anos tem excesso de peso, conforme dados da Pesquisa Esse indice represents aproxima-Entre os problemas que atrapalham o caminho para o emagreci-

mento eficiente e saudivel estão mitos que circulam, principalemagrecimento rápido e fácil Cirurgillo especialista em Obesidade, o nutrólogo Roger Bonges-

tab afirma que o processo de emagrecimento requer equilíbrio e majores villes desse processo. Hoje em die, todo mundo diz saber como o tratamento para a

ideias de abruma coisa que fax perder uordura de forma milaerusa. mas, no fundo, são apenas ilusões". G Hoje em dia, para A Triburus

thou os principrismitos e ditos

A TRIBUNA -Houve momento da obesida- são apenas ilusões !! de entre os io-

ROGER BONGESTAB - Sim! É.

crescence, não só entre os jovens, como também nas outras faixas etirias, inclusive idosos: 60% da m, mais de 15% se en-

bólicas, a obesifunciona, mas, no fundo, dade e o sobrepero, que está cada vez maior. > O que mais atrapalha as pes-

Acredito que isso esteja aconte

a grande maiorio segue. A alissen-

tação passou a ser com produtos

problemas des-

estão prejuizos à saúde, o ana-

ca não é uma prioridade.

nons no processo de emagrecimento? Atualmente, sendo bem sincero.

os mitos e as fake news são os maiores vilões das dietas. Ou seja, a pseudociência. Hoje em dia, toda mundo diz saber como o trata-

todo mundo diz

saber como o tratamento



A gordura não é uma vilă sempre. Em excesso. faz mal, mas ela é um

aumenta a saciedade 33 to para a obesidade funciona todos têm ideias de algama coisa. que faz perder gordura de forma milagrosa, mas, no fundo, são apenas ilusões

As pessoas precisam encarar a obesidade como doenca. Ela é ree precisa de acompanhamento de profissionais especializados. > Existem receitas pilneros para emagrecer mais rápido?

Receitas existem, mas os miladem tentar de tudo, mas o milagra ndo vai chesse. Os pacientes entram no consultório e contam que so, mas não perdem peso e ficam frustrados. O sucusso do emagreci-

mento é não acreditar em minos > Quais os perigos de acreditar non "receitas miliagrosas"? Alminias pessoas usam substâncias sem prescrição que podem le var a óbito por insuficióncia renal. a sérias alteracões cogniti

A internet abriu portes para que pessoas despreparadas possam o de easte energitico e akula a emagrecer tem um númevo cada vez maior de

pessons que querem chamar a stenção por meio da midia. As ve zes, nem elas seguem o que dizem mus estilo lá enchendo os sexuidores de mentiras.

emagrecimento. Por exemplo, igna com limão realmente emo rece? È um mite. A água com limbo não vai fazer você aumentar a queina de predura. No entanto, é

temina C e outres nutrientes que axiliam na imunidade > Substituir refeições por frutan é saudável? Não! O cufé da manha, o almoco

trés macronutrientes: carboidra tos, proceinas e linidios. Não pudemos substituir essas refelções por frutos, cue representam os carboidratos, porque a refeição fica po-O corpo hem estraturado precisa desses três macronutrientes e.

> E quanto aos chán eles são bons para o emagrecimento? szinbos, sem uma alimentação audivel, os chás não ematrecem.

Eles podem suxifiar no emagreel da compulsão alimentar. Mas é preciso tomar cuidado com recei tas milagrosas e com a frequência

E verdade que musculação > A internet é a major villa nesо енидуесе? Mentira. Na musculação, sucê perde calorias, consegue acelerur processo de gasto energético e faz a escruturação da massa muscular. Então, emagrece sim, além PERFIL

Roger Bongestab E SULTROLOGO E CURLINCATO ANNO belistrem Otropicale

> € MEMBRO do Cológio Brasileiro da Onumbes (CBC), Associacilo Brasil leira de Nutrologia e Sociedado Brasileira de Cirurgia Bartátrica e Motabolica (SBCBM) > ATUALMENTE, é chefe do Serviço de

Nutrologa de Hospital Evangilios de > TAMBÉM é professor na pos-graduação do Hospital Albert Einstein-SD a di clientor do foetibuto de Motor-Toria e Metabolismo Avancado.

de aprimorar a força, a resistência > Praticar ourreiries con irium

emagrece main? Niio há necessidade de fazer jejum para emagrecer mais. O imporcante é a quantidade de energia Se em jejum vucê consegue ter um.

tem gente que se adequa. Mas depende de cada pesaca > Ingerir liquides nas refeicões enpurda?

Depende de liquido, Se for uma bebida zero ou igua, não engorda comide pede prejudicar a direa-

Suar muito emagrece? Não. Aqui é importante diferen rigr mais uma vez o emagrecimento com a perda de peso. Quando

corporal. Mas a perda calórica é > Dietas com sops são idenis pura o emugrecimento?

> Há muitos mitos sobre o de insredientes que vocé colocar tem menos calorias e é melhor pa-

> A obesidade é uma doenca de corner muito. Nós não somos aquilo mae comemos 99

ra o emagrecimento do que uma > Comida diet garante ema-

precimental Não. Esses alimentos passam por muitos processos e scabani sendo mais pobres. A gardune não

> Alimentos integrais possuem menos calorins? Os alimentos integrais têm indisempre menos colorias. Isso signimente e, portanto, acabam forne-

cendo uma saciedade mais prolongada, o que pode auxiliar no esso de emagrecimento. > 0 que seha da expressão: emagrecer é fácil, só preciso

Nînguêm ê gordinho porque puer. A obesidade é uma doenca omplexa, que vai além de comer muito. Nos não somos aquilo que



RESERVA VITÓRIA~

PRAIN I PARQUE I SHOPPING

LANCAMENTO

UM SANTUÁRIO URBANO ENTRE O PARQUE E O SHOPPING.

4 SUITES 177 A 491 m<sup>2</sup> COBERTURAS DUPLEX GARDENS











(27) 3015-1200

RESERVAVITORIA RESERVAVITORIA.COM.BR

Construção



Enseada do Suá | Ao lado do Shopping Vitório.

Realização:



abaurre

■ APEXRealty N/ZC/

Performance of PM or year to present of \$150,00000, forest representative of \$1,000, bound to Graties to Republication trains to \$2 to a silver

# Anvisa divulga lista de emagrecedores proibidos

São mais de 150 produtos no País que não têm segurança. eficácia e qualidade, e são comercializados de forma ilegal

### Lorrany Martino

Agência Nacional de Viei-Lincia Sonitària (Anviso) dirulgou a lista dos remédios emagrecer proibidos pelo órgão. São mais de 150 produtos que não tiveram sua segurança, eficá-Agénesa e estão sendo conserciali-São emigrecedores similares ao enfermeira Edmara Abreu, que morreu após ser diamosticada

Diante da gravidade do quadro, ela precisou de um trans plante de figudo com ungência. O orpo, contudo, rejeitou o órgão. Familiares contaram à equipe O caso aconteceu em São Paulo no més passado e na época, a Anvisa já havia alertado sobre a

A lista publicada no site do órgão tal unsa lista dos produtos proibi-



foram sujeitos à determinação de recolhimente, akim da problezão de febricação, distribuição, comércio, propaganda e uso, no periodo entre isneiro até o último dis 10 margo

Entre as proibições estão o Valeriano, Seca Barriga 600 mg, Slim Nature Deters e Sibutromio. "Com o propósito de facilitar a grecedores irregulares, a Anvisa asa a disponibilitar em seu por-

tanto para estabelecimentos, co A lista com todos os emagrece reasing do Triburgo Online.





### Vacina contra gripe em Viana

no présimo dia 4 de abril, Mas, em nhi nee unidedes de saúde o não duss plapas primpiro de idosos o trabalhadores de saúde, depute A Profestura de Vila Voltsa tambiém convece a vacioar on idosos esta se-

No municipio, os triosos que vijo orber a 4º dose da vacina contra a povid-ID receberão também a vacina

contra erine, sem neuclear aerender gripo sorá por agondenomo aborto nio ette da Prefettura da Serra e no Shouping Montegerst, em Colina do Laranjeiras, des 8 àn 17 horas.

### Fezinha

MEDA-SENA

Concurso 2466 02 - 03 - 13 - 20 - 53 - 54

I OTOFÁCII

Concurso 2481 02 - 03 - 05 - 06 - 07 09 - 10 - 13 - 14 - 15

17 - 18 - 20 - 21 - 25 LOTERIA FEDERAL

Concurso 56499 PROMO -00.542 - 2" PRIDARC -00.705 3" PRIDARC -05.229 - 4" PRIDARC -00.705 0" PRIDARC -4T.562

### **DUPLA SENA Com**

11 -23 -25 -39 -44 -50 Segarda turtok 11 - 19 - 23 - 24 - 34 - 37

TIMEMANIA Concurso 1785

04 - 23 - 32 - 47 - 40 - 64 - 66 Concurse 5813

02 - 37 - 58 - 74 - 80 DIA DE SORTE

Concurso 584 03 - 10 - 22 - 24 - 28 - 30 - 31

### FONTE GRANDE

#### De vilão ambiental a herói da construção. o plástico evolui À constitução civil é hoje o setor cua mais consome plástico transforma-

do, 23.1%. E se dura mais de 200 anos para se decompor na natureza, travaformado, o eláctico o absolumento imprescindivel à construcijo civil indistria automobilistica e de alimentos, incluindo cervejas ariesanais. "Há um mundo de possibilidades

que se abrom no mercado. O uso do plástico é infinito", aponta o novo presidente do Studiplast-ES. Nevilção civil, com 23.7%, é a que mais nsome o plástico, seguida da indústria de alimentos (20,4%), artigos de comércio (9%), automóvais

#### Reciclagem pouca Newtoon Gasparini pita ruse a reci

clagem do plástico unado não passa hole do 25%, "O ideal é o plástico bio degradávol. Já há experimentos, porêm, sane tipo é quatro vezes mais cam, aircle não se sustante comovialmente". Sobre o uso despolômicas sabedse the population exhibits. Oil control que é preciso liestar. "Mas, antes, é perciso esuder a cultura desse uno. Vi-



(hateria), Edylio (baixo) e Moscyr (larvos (sexoforia) No do muo ambiente não é o plástico.

#### Nos il prodescurto provento", dic-... Lacos da imortal...

ossada na Academia Brasileira de Letros, na cadeira número 17 a atro-Fornaryla Montengern é visiva do rapixeba Fornando Torres, também ator. que nanceu em Guaçui e dá nomo ao tilo profetto Lutz Moulin, em IDB3 "O pai do Fernando, Manget Mon

teiro Torres, era médico e foi o primer ro profeito de Guaçui, eleito em 1929", cita Moulin, ressellendo que o teatro é motivo de orgulho e onde pulsem sa manifestações culturais

#### .Palavras dela Fernanda Montonogro gorou polémica entre brasiliones quando, en entrevista, disse "Penso que Brasilia

um pais invasor que coloniza o Bra sil". Referio-es, naturalmente, ao comando dos poderos o influências, coeso a bancada da bala, do agronogi-

### Câmera, acão

Um dos pioneiros de produção olematográfica do Espirito Santo, incluindo raridades, o pernambucano Ramon Alvarado integra o "Acorvo Canbraha", de produzora Pique-Bandeira Filmes, que faz novas cópias digitals de sete dos seus filmes. Sarão exiliados, com presença do cinearia, em sossão especial, na préxima qui ta-feira, no Sesc Gloria de Vitória, Entrada frança.

#### Vai monitorar

putado federal Folipe Rigori ao goeventos e monitorar a sceltação por roofnicão.

### Avenida no papel

meio de pesquisas. Dependendo dos da região. "Mesero na pandiemia, funnúmeros registrados, segue por frente. Ou faz mela-volta e vai buncar a ...

### \*\*\* Lançada a pré-candidatura do de-

### Em um dos últimos atos quando era governador, Paulo Harrung apro-

di, sen Vanda Nova do Inágranto. FILOSOFIA NA PANDEMIA Acendas a lor verde no mans da co. vid 18. Vámos sm busca do tempo perdido". Entrepuvido em avento presencial, dos muitos que voltare a

ser arendados.

nide Seira-Ric, em Guaçui, sua terra rostal. Contrado, não saleado papel atri Desir DOIS EM UM. Jorge Elies Noto lan-

### ca. on priving dia 2 "Manual de Pothoras, na Biblioreca Adelpho Monjar-GAUCHE E ZEBEDEU. Oduc Zébe-

deu e o cantor e compositor Juliano Gauche, atual morador de Mangui nhos, se apresenten no Testro Sónia Catinal, ne nolte do présistro domingo PRIMEIRO DE ABRIL "Desfavoz, a dete, ne próxime sexte-foire, sorá o da de verdade pera os candidatos às

perfectment electricity. Outside our male atcafeziolo de Assombleia Lerislatica COXIA. Amiz Alcione Dias encerra baia a "Oficina de Iniciscão ao Teatro". nn Contro Cultural Máximo Zandona-

NOVO CORONAVIRUS

## Dose de reforço atrasada para 45% dos adultos

De acordo com dados da Secretaria de Estado da Saude, são 977359 pessoas que ainda não tomaram a terceira dose contra a covid-19

Lorrany Martins

Esperite Sento , a esta apli on the control of the land of the 3" June Traffice

mox o que mostra o Salie Va do con tales da vacanação De zcordo com os mimeros publica-

dose Ness, grupo de adade, amda

menor São 110,915 imunizações com atraso na 3º dose, one repre a 24 dose

difficultable de vocapa, in any divice astantis tà e se ne Estado N

order die ber bezagte intransie. Abus, proposition a province



and ADM, many menominated

Audin como a cursi anterior que page an land to Eas pour cape imunológico. Por 1890, aque

estamos terminando o ciclo da

pa, prancipalmente em passes que Raquel Storchs, professors da Fudate Estadass de Camprans et m

### OS NUMEROS DA COVID 19

33,33%

MATERIA MINOSTER CHARGE 1.037.086 14.323 991.753

Vacinação na Grando Vitória

Vila Velha ID6 420 30 630 6)83 Putition Class, Daylor retendence of Pursal Vacance Day

Ba. Da Sar anama de Carado do Seculo do go

Agendamento QUANDO Abreu agenda na ulterna ainda hova vagas LINK agendamento vetono es goy be ou para spă cative Vitoria Ordine

\* 10000 os publicos atums

VACINACÁD Vitoria

Cariacica Vacinação som agendamento

DLAUNDO: Noverá um matirão hoje n doen Clurache a unio, rumos miblione OHOS: hose havera apticação em Fle-

ral no mesino horano das Bh as 16 PESSONI CUM 6 arros ou mais de fodan an Imper de co

Agendamento QUANDO words his yagas disponence

do ultimo perculamento aberto IAM vacinal continue gov.br

PETERDAS DE S ANDR DU MAIN de to dan de fasos da campsoha e 4º dote de idoeos com 80 amos ou mais

Serra

Vacanação sem agendamente QUANDE E DNDE de sourbà a sertafora das 9 as 17 horas no L2 do shoppine Montsonat, em Colina de Lacan

PÚBLICO > TODOS os públicos arusts. Agendamento

NOO amachi as liib LINK gti sarra, en gov.hr/kaude.

> TODOS os públicos situais, excluindo as chances o a 4º does on idosos

Vila Velha

Vacinação sem amendemento DUANDO F DNOF you amaring attract na two fid ages ages of a Torres Montes Bre. mil.

ra queen procesar receber 1º 2º 3º o 4º dose > vs., his Af noturns day 17h au 20h Totra-Irora a UMEE Earnin Parmin (Rus Crave sin em Jardim Colors. do Na quartarisma a municação na EEEM Maura Absurre (Rus Druzo, p.º 1001, om Wie Nova, Ne ouinte feira cm Paul na UMEF Graciano Novos

(Rus Couro Aguerro, s/n) DUARIDO E ONDE Vagas para a vaci nação nas un dades de saude de Araças, Coqueral de Itapanica o Vila

LIMIX agenda vilovelha.ee.gov.br PERMITTED.

> 705v.rs os publicos atuais

TEMPO NA GRANDE

























# COLUNA PRONTA



# Dez tratamentos para melhorar a vida sexual

Entre as opções indicadas por especialistas, esta uma teraoia com ondas de choque para combater a impotência

### Ana Carolina Favalessa

ee uma vulu sexual arivo e equilibrada è sinônimo de room problemes no sexo e, por me do ou falta de informação, não saltam, purem, que existem trata ondes acústicas e medicações para

combater a impotencia sexual masculma, e laser que aperta o ca rial vaginal, para mulheres.

eu de choque e uma das man reçae a disfunção escul e de oragem endas acusticas na região peníana, "Pura manter a revolu- e unicor

stoteramenta e socia da Pelvac Sau mayer, que faz a vecnica no Estado cipais problemas accusos enfrentados pelos homens com o avanco

do Ferreira Chagos destacou que a causa para a disfunção cretil pode ser orgânica ou psicológica "De

tor", ponturu o medico O urologasta da Univitaria Hen também a uso de medicação oral e disfunctio) she ter vida sandavel

blosnacios para ter una boa relación sexual, segundo a gineculogista c columns de A Tribuma

Atendo mutas pessoas com dar Lusdo com cuadado, porque a se l'actionada entro a crinção. Se ela terrdor na relação na são tem urga mo não vas quever facer sexo", disse. Рог изку, а ревсологары роску ист sexual melhora a lubrificación e a

sensação de pesecração



### Testes com anticoncepcional masculino têm 99% de eficácia

Uma equipe de cienta-tus dos Familios I, rudos ameticion na ultican para cytter gravadez. Os resultados da pesquisa amda

o método contraceptivo estará daponavel no mercado em até canco macies são do são Metropoles. diferentemente da pilula anticonmétodos contraceptivos destina Vários estudos mostram que

em compartal bar a responsabiliparceiras", diase o pesquisador Abdullah Al Noman responsá-

### SAIBA MAIS Os tratamentos

Para orienta los sobre os tratamenfoe aluers, ospocialistas listaram algustas oppões. Mes a escolha de procedengnto ideal para cada prissoa é feita onto professorari habilitado. Para homens

### 1 Medicações orais

> DEANGO JPROTE EMATERICAMENTO stånica, o tralamento reedicamento no pade ser una saida. No caso de nene com disfunção erátil: uma das possibilidados são os formaços que melhoram a vascularização da rpeiño poeiara o pormitora que ficavo erato. Contraindicação: pacientes quo fazem uso de substânciaz a base do nitrato para controlar a prossão.

#### 2 Tempia infracevement UMA SECUNDA E NIVA de tratamento

medico pera os pacientes e a terapsa mtracavernose, que funcions por



CASAs, nm momento retirmo

delatedoran e faz com oue o pônis fe rear mode one many tectors. Contrain dicações pacantes con hipertensão

### 3 Ondas de choque

co para disfunção erétil de onger resouler É feite por um equipamiento que, so ser soliçado na riegão peniana emeluz ondas acústicas ou de choose que vilo se proessando pole rostila e extimulam a foresação de novos vasos sanguinees. A fecinica e módrior e festa, em endelto, den seja sepsar-as (uma sessão a cada semana) É importanto sor associada a outros tratamentos. Não a recomendada mara paciento tenha afatum erro-

### 4 Neuromodulação

a neuromeduleção, tratemento que estimula os nervos da região perúsпа е do взесавно µеМ со рог или араreiho É molcado para paparates que Nem disfunção prehi o ó realizado pre веть визябел что в саса ветвов.

### 5 Biofeedback eletromiográfico realizado por um equipamento que

trabalha a coordanação motora e a force muscular do sescetho pálveo esaculação e ajudando a tratar também a disfunção erátil. O aparetho contem clotrodes, pelecados ne regilio motora do asqualho pelvico pa

### 6 Protese peniana

tratamentos anteriores melhorar a disfunção erétil uma saida e a str-



niantacilo de ordinse pensana, por

e pode ser rigida ou unitával. A regida

desa o pêres rigido em todo e temp

a a inflavel fice no estade semirrigi

do a a neidez ad aportece após apio

CONTRA NON AÇÕES no caso da ri

gida, paciente diabético ou compro

bloma vascular (aa milavo) aprosor

devem ser avalledes pelo médico

ta-contraindicações saptofficas, que

riar o dispositivo

Para mulheres

B Laser ove aports canni varinei

lhorar a sensação de penetração na vagine o sumentar a lubrificação ★ NDICADA para quem tem Racidoz s perde urana, quem tem a sensação do que à vegins frou "large" a quer del ia-la apertada e para quem perdeu s lubrificação por fala de colégeno

#### 9 Aumento de ponto G > PARA FACALITAR o proteomo com per

nefração, sima des opções é o procedimento de pumento do ponto G região vagaral conhecida por produza orgasinos extensos, quendo estroulada, Nessa Monica, è feita uma solipagio de ácelo heaturêndo no focal-Report of Francisco Contract State > FIRST TRATAMENTO e indicado para multisres que la consequiram en contrar o ponto G o sissejam aumen-

Part Bostom è trafferra

### 10 Pricoterania sexu

#### (de casal ou individual) A CAUSA DE MUITOS problemas se supus de homens e mulheres mas

7 Reposição hormonal O JSD 14 MEDICACAD com floring principalmente das mulhores, catà no pios tembers oade ser uma cación no percellence. Por testo, sens elterne tive. è a percoforapsa sexuel, que pode so Les que estão na remopause e não PARLA HONETHS group frafaments po róm contraindicacão ao uso do hor de aruder em casos de importência mônio O tratamento, personalizado sevual, queutação procesos ou retar pelo medico, ajuda na parte da mudada, por evamplo. No caso das mu-Piezos, mode auxiltar arusolas mus Eriest cous desconforto na zalación e CONTRACHORCACÓES quem tom fo vagenemo (contrações envoluntá militar com histórico de câncer do rias da vautina que causam dor) mems ou contraindicapile de hor

Faste Especialistics corenitator

# Diversão na rota dos parques

Para quem gosta de contato com o meio ambiente, os locais contam com trilhas. piscinas naturais. escaladas e camping

#### Clidvis Rangel\* Roberta Bourgularion

paraquitants, on purique a cada. para quem gosta de diversão e vos diferentes, e a masoria existem day o and serve para carrenna. condudes extuduats. Parcine Esta Charapars, summer or Conseque

nassesa on desenvalvendo

O Instituto de Meso Ambiento o cuidado dos parques estaduais. para quem visita e quem estuda o locad" ressulta o gerente de Recur

Ele explicou que um parque é crisdo de acordo com o que se tem Os parques vierum para que tivienemos o publico visitando essas gruss de fausa e flora, e a vasatação

decada de 90. Porem, algues sa eram áreas de protecão ambien

Pedrs Azul, que desde 1970 pos sus d'ocreto de criação. "E importante que o vierrar pesquise sobre o parque que val conhecer Existe a questão do uso de protetor soler, do cuidado cum as cristiças, do preparo físico e o

O casal que mora em Guarapari a secretaria Danacia Gotardo, Je 29 unos, e o empresário Gailberme de Prulta Azul consui belezas dale "Nadra Axul e um atrativo dife

piscums naturate, ou pud, somen te dar um passeso até o mirante pa ra ver a padra do lagarto ma s de nas, que encanta com tanta beleza



### Aventura em 3º maior pico do País



> INFORMAÇÕES (27) 3782-598

Muse Affertice com manguezwa

meta de restinga. Foi criado para

profogor especies que estavam sen-

Settle Ficker/Quaregain Visitacilo

Parque Estadual Paulo

Alemados sen parasas estado federal one far dryng com Mous persó, que poesus o terretro ponto mass aito do Pass, o Picu da Bandei no prologico, além de proteger as

Expressor de 30 anos Joven as filhas

Beatriz, 9, e Laura, 5, para conhecer

do precinte natorais, cacidetras e

fez para, da trillas com as mentarias "E uma experiência muito baca na para quens tem eramass. Lá elsa Jern na sala de aula, e quando tem a oportunadade de conhecer de per O parque pussus duas porturias

Nao Preto, e a outra pue Alto Capa-

São pertustados 200 visitantes or dia 100 pela portaria de Alto aventureiro, a subida até o pico o quatro horas de subala.

to Vietação desegunda a senta, das

> INFORMAÇÕES (28) 3542-3257

### SAIBA MAI

#### Parque Estadual Cachoeira in Frimaca > 0 a - 1" v do higar e a queda

d'agua que deu nome ao parque, a Cachoesca da Euroaca, rais tem 144 por praiscantes de ragel e escalada de todo o Brasil Oterec e trábas entre nos e cascatas. Fica entre Alegre e Buticame Ventacko trefos os das INFORMAÇIALS (28) 99999-0639

#### Parque Estadual de Pedra Azuí

s & POSSIVE). Baser Indiana cum nermo tem a contemplação de áreas ver dee passando por mirantes e pistonas neturale e escalade no sico que



# incaltrado, a Pedra Azul, que tem formação de granito a gnazase a 1.822 metros do atritude e que pode nor vista desde a RR 262 O namue. the a networks may Restauring a great of com-Aracă Domingos Martins Viestação os interentados devem agendar sous passeura pelo seto seguinto endereço do e mail www.ie ms.ss.gov.br/pops2 > INFORMAÇÕES (27) 99846-3489

dá nome so parque e ao distrito ende

furais epelas trificas para sa famosas duran e se prases. Os trachos são de fácil acesso e à poseivel realizar pas

Parque Estadual de Itaúnas pelica servia preservos de aureie. Loce

rodos os dias, das 8 as 17 horas > INFORMAÇÕES (27) 3242-3686 Parque Estadual de Forno



bração: Concerção da Barra, Vantatelling de facil access our leures so ção: tedos os clas, das 8 as 17 hor pico do Forno Grande, a uma cachowers com queda d'agua de apreso madamento 30 motros, a Gruta da Santanisa, aos Poços Amerelos e ao ECDITA COM lagosa vegetação de practus agrender

#### Parque Estadual Mata das France

OM triffes com, aproximada mente, 900m de percurso Alám de so, possus nos biodiversidado. A flo a o composta por espécias como ce dralas, bromelias e palmatoras. Pos-

orthe outros animera. Fice per Cests

Parque Nacional do Canarao todos os dias das 8 as 17 horas. Não goden se delicter con banhos em HE DRIVADOUS (27) 3836-2970 sorver vieues de Sorre do Caparao o

região, além de abrigar o Pico da Pieto) Vistacilo do parque, de putr ts a torça, des 9 a 15 horse. A subidi







# Adolescente sai para comprar pão e é executado

Jeferson da Silva, de 14 areas, for morte com 10 tiros, em Canacica. Traficantes avisaram que matariam qualquer um que estivesse na rua

### Jillin Afonso

andidos armados actrarito Badolescente de 14 anos apenta purque ele estava andando Carnacacu, na manhã de ontem, oc mác, e senbon executado. cum o crime, já que segundo eles.

va no portão quando y as o filho ser

O measurato sera resultado de tema anterra entre traficantes de Morro do Quasbo e da regaso de

bitti dae estivesse na rua, mocento "Poderia ter sido qualquer pes

e avwar due inam matar qualques son. O morador agora não pede neta sau para comprar pão! Era



De acordo com morado:

que o plolescente era musto tres justica". declarou uma dona de ca-L ma excelente pessoa, nin moto e disparado contra o adoles pente. A pericia reculheu 12 caroa

comportado, nunca deu trabalho para os pars. A dente está surpreso ta munto abatida" disse am carre

ve no burro são festas pelas redes socials. Para tentar protestor e f. lbu

padaria mais longe de casa "A pedaria mais perto fica prosci mo a uma boca de fumo, então a

### Idosas detidas após tentativa de furto em shopping

Duas idosas de "Le "Kanos, que su vizi ibas forar: Jennas

lojas de um shopping em Vila Velha, na moste de sexto feura guerra em duas logas diferentes passanen a ser montoralas por cámeras de segurança An furcar a loss, funcionaria

Lecenforam da acão das reslheres e avisaram a seguranço do shopping Apos serum Jeh das, a Policia Militar for actoria tambem não souheram explica-4 policia realizou um levan



### Suspeito usa bebề como escudo para evitar prisão

chegru a pegar o neto recém polician attrarent no beby

casa que o recens mascado for co locado a si specto y ai respon-

greatile abive a ofgreen гесергасац. Ав резайм возвес ceram na quarta-feira

Apos serem aurundos, os dois

### Técnico de Eletrônica morre em acidente

O técnico em eletrônica, Pedro reu em am seudente na norte de Segundo femiliarea, Pedro teria týcnico bateu com a caheca, o gue 11 que fluver sabendo é que ele

velocidade colubu com um caclis Elapreferm não a alemnia a 1 rgéncia e Emergéncia (HFUE) Aguamons da de Pedro sanda con ou une ficou sabendo do acidente por mensagens. "Jà era de madra

grada guando en mecebi menangen de um amago dele perguntando se



sa. Es, cisso que não, du comeces receber fotos e sadeos. A mãe dele pi começos, a me mandar foto de sesperada, e foi as que descebri" Ela ressaltou que o jovem era nauto querido na regalo onde nao

### Dois homens presos e canhões apreendidos A policia prendes dots horsent e gal", informou o unitar da Delega

caca de animass em Supretama. durante a "Operação Fauna Viva na sevos-feira. A scăn foi feica nela norecuma e de lito lia sunal Durant, a aclo, em uma das ca

um tatu. M em nutra residéricia, a equipe Regrou o existo monsente em ace um homem de 40 anos cu spreenderum caribbes anados pura cucur, alem de municóes

ama biodiversidade importante no ocusantema espazaba, e Linhatensilo territorial do Espunto San to Por isso, dellagramus a opera naturas para realizarem a caça ile

O suspenso de 39 area foi actua do em Bagrante por crime am ambiental e por posse k gal de



# QUAL A BRONCA?



POR F MAIL

### **OPINIÃO** DO LETTOR

VITÓRIA

# Dificuldade de atendimento

Cartonos eleitorais estão fechados para atendimento presencial e fazem atendimento remoto. Eleitor está com dificuldades

mha bronca c com o cart issu olo itoral Tenm rices esa cesti Externer" reclams o dentista Sa excilences Zogneils

etna da Justica Elesporal, não condo com o sistenso. "Ai eles pedem paro ir a uro cartorio eleitoral para currigar on dados. Mata curso? Es-tão trados fechados. E tako corsiem fazer ema correpto pelo site", afir-

tilo sabe risas o que fazer "Tam-Lacdo melhor para pan O TRIBUNAL RECIONAL ELETTORAL ...

elica pue conforme portaria consunte

Custo de energia JOJO PALK O BARCELOS. ADVANTADA DE

Veiha esta acendendo as 17 horas fice horas a mais acesa

A PREFEITHRA DE VILA VILHA GIOCO que a população pode solicitar o ser-

PTI SANAN

Precos abusivos MARCIN SCAMPUS ----

\*Os texistas que fleam préxirnos ao supermercado na Marechal Campus may asserted a obear pelo taximetro e cobram valores

A SECRETARIA DE TRANSPORTES. TYMANISTIC E INFRAESTRUTURA BRIBANA afirma que todos os laustas são obri gades a ligar o tammetro tim fiscal sera enviado ao local para que isso pån voltr a ocorror



da Prosidência o da Corregedoria, a fine, e eleger deverá concerna har o desuspensión temperana de atandamencumento dissel con foto e uma selho

to compressed the secondary is not that tónos do Tribunsi-Regional Fintiensido Espírito Santo segue eté 3 de março

Diatendamento cara sendo realizado de forma criline e remote, arravée de e

PRAIA DA COSTA

"No cruzamento de rea Vint-

лаба и или бытосо даржие, чис

Faixa de pedestre mal sinalizada e com buraco

para o o-mail do cartono elettoral de seu dennello para que possa ser verificade oventual diversificas cadas tral o posteriormente o eleitor seja m-

ARECDETARIABLE DEFESA SOCIAL I

TRANSITO alona que iniciou o pro

cesso de retorço do analização. O

trabelho for vicado pela oria, que

th for conclude. Dicronograms on-

depore sera expondido para yas

pera que seja inserido.

O que diz o leitor



Same Goorges

dadas polo drgão

Risco de acidente

pagando, esmurou o balcão de vi dro sem co estar asando. Se esti vesse aceso, podería colocar logo

& ESMALTEC disea que lamente o ocomdo e solicita que o reclamanto eterocky obesid (0800.275 MM), no atmidments e essettència so consu-

XXBILANI IA Demora em obra RESEATS ALVES BARRAR, Spring or

"A constructe de da nova Prem un

A PREFETTAVA rossalts cup no total. 96% da obra esta concluida. No mo mento a Secretaria de Otras aguarda vatervenções da Cesan para inougura. ção do equipamente publice.

máximo que podemos para darmos

Vladimir Putio Ends remples martals farendo o

nos nersos fillios uma vida melho do que a que temps. É su como registra a pior historia arual e tam bom a mais antiga, deparamo-nos com a loucur a de megalomaniacos complesse russe Viedime Putic julgando se predestinado a ser o dono de nosso futuro. Vai se dal mal a historia registra o destino de outros barbares como ete

Roberto Pissentel Prata do Carro Vitoria

Supermercados Levibro com saudostante a spo-

colemique, amilia cinança, eu acom senhava minha mác nas compras no antigo supermercado Sobnehistory, weign the big. To combatabolecompore lesson e acollingies Ficava adversido com a Brepera, o Lembro de Kombroue tereva es compres e a gante parto. Naquala apaca, o salario deva para fazar to de a compre com fartura e emb sobreve pera comprar um branque do Musta saudades Hois não pre caso mem dizer o que acuntece, não a meamo? Cada vez que entratros. om um estabelecimente mustos mos rozando para o dinheiro dai pere paser tudo Que tersoos allo make que viversos? Rita Nasolevente Company of the last

Compromisso A palavra compromesto vem do

lanen connormatiens, pue une com que significa junto la primorterra que e prometer Esse, entito, acordo untre dues partes represents uma

Alexanda pessoas parecem qua descenteres mais palayra. Er quanto um lado cumpre sua parts do acordo, de outro lado não hé a minima consideração em cumprir o sumido a teso: falta de empaña. comprometimento Valamos cuemplos. A Otan prometeu proleger a Ucránia, enquanto pedia a ela para romper de vez com a Russas. O país rompeu o veia no que dout Da se los dedos e vemos evataments o sue parle, cumpra tembom a sual

Adriesa Andrado Jardim Cambel - Vitoria

#### Erramos A palayra "cirurera" na

equivocadamente sem o se-





#### EM ALTA SONHO DA CASA PRÓPRIA

Joseph duniam stater for cordinatmento mas também voltam a aonhar com oma propria, establidade e bons empregos, de acordo com recentes pesquisas Ne Estudo, o desejo da casa própria sparece em l'erceiro lugar, enquanto a esta-Mirlade financeira e conquistar uma corroira do sucesso são as prioridades.

#### EM BAIXA MERCADORIA MAIS CARA

Didesero de trocar de galadeira, de carro e até comorte um imével pode lever mais tempo de que o asperado. As comequências econômicas da guarre entre a Ucrânia e Russia estão encarecendo diversas matérias-primas, como o minério de ferro e o cando mineral. Completando um centro out st ora ruim devido à pandernia.

#### DISSERAM.

A Maternidade Socioafetiva tem sido uma das grandes conquistas do sistema jurídico brasileiro Valéria Silva, advogada

CCÉ um descaso com a injustas pelo tratamento de esgoto. As empresas ferem a legislação 99 rson Marstr, granddette de CPI de Sanea mársto

Você tem que ter um elenco qualificado, mas precisa ser grande também. Vamos ter que vastar mais um nouco Marces Braz. dirigente de Flamongo

Há paciente que paga exames para agilizar o processo e não consegue a cirurgia 99 Otto European Destinto, recoldente de Strain etc. des Médicos de Estado

**aTRIBUN** 

MASSAU EDITORA, RÁDIO E TELEVISÁD LTDA EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS BEDE PROPRIES, Rue Josephin Placific (to Sales 225). Blue de Sales à Meria. CEP 28,051-070, V604a-53.

Fave: 271-1009-6000; Fax-Reduction (271-2029-1040). PLANUMEDER PER Form. 187-3450-6010. Fax: 85-3433-851.

4IV.I

SINDJORES WILL



TRIBUNA LIVRE Dinheiro traz felicidade, ou a



### felicidade é que traz o dinheiro?

uncs se falou tanto sobre felicidade. Mas como ter ama vida mais feliz em uni momento conto o que es nos vivendo? Mudar a forma como enversomos as cousas e fundamental

Time des mudennes menessiries mas urventes é a forma como a масовы е гідневі com feliculado Porem, arries, è preciso entender o conceim de felicidade, que não é survivamo de alestra. Alegras e uma emoção passagar ra e depende de um entimolo ex-

tensa. Felicadade é diferente, é um emieran a vida e os acontecimen tos. É come uma filosofia de vida. pesson felix e possível, mesmo passarado por momentos desafin-PERSONAL VARIETY DA

re-ser capta de tro-zer felicidado? O dinhe re sode bum naru numa vida-

tos luxos que, pera e c associado e fener tura do ter muito mas do que a go ser, e o valur de

uma person e mediato pelo que elo Rendimentos elevados levam a ele e micial e momentieren Ouan do todas as necessidades basecas dis. alimentaciin, systemmes, eviu nos sobre a felicidade. Ou aeja Jinhero não garente a felicidada

pue sua acuéricia a presudica. mento de relacionamentos ou de proposito na vida c ama receita

as pessoas valorizam valores ex Printegos, como status, postes, ou anarência, mais infelix ela é. Easserm querro morivos para is яст связь резасная войгеля ссять в ил

siedade de referência, por julga clio aos outros. Essa é uma esteim rolame da adaptação hodônaca, ou acaba e medida em cue se receso de esculha, na verdade dans

ii sur pages no se tro-CHE CHECKERS V. DEL Um dos da felicidade não é o segredos da felicidade succ gasta seu di não é o quanto você pode esculaer você ganha.

mas a forma pan. Un rain. dade de fazer de

nhears. Shawn Achor, professor de Harvard, descobras que não é o provou, inclusive, que pessoas mass felixes tem mass chances de

obter sucesso professorial. laboraso mais entre os pares, to mos Jizzer que a felicidade é certa

FLÁVIA DA VEIGA e fundadora da

REDAÇÃO

como você

gasta seu

dinheiro

CACHOLING

PULICIA 333 - 9035-733-600, 333-8064

# Mudança na aposentadoria em 11 cidades

O Tribunal de Contas do Espírito Santo alertou II prefeituras que têm até quinta para fazer alterações no regime de previdência

Sanan, que possuem Regime

(RPPS) poderáo perder o Car-

mus com orgâns do governo fede-

ocurrer devido ao descutapramen-

e de fracumamento do RPPS de-

Rodrigo Pérot

serem regularizados Para alerta-los e evatar star esa

drigo Chansous, encamashou ofi glo ace gestores desses municípios pura usa cumoram as exagincues que tranfo consequências pora to da a população como ao And reads Presidencia clum

terminados pur lei, e que têm pra

reserve reable as Não fazo- la é assi nar contrato com a faléncia", diser

Litta dos progularidades e a falta.

A reforma da

com a falência 55 Rodrige Character, presidente de TC-ES

de implementação do Regime de dência identificada em Conceição

dados referentes foram registra

Próprio de Previdêncio no Espan

versficados pelo TC Ex entito re

MAMOUN oncambinos oficio aos gestores para que cumpram as exigências, cyfi

posteriorntente, contrate cam a Duas profestoras, a de Jerónimo Monteiro e a de Mantenopolis, não

celebrarum o termo, e outrus orte Domingos Martins, Ibiraçu, Ico Caso mão regularizem a vitua

SAIBA MAIS

### Gestores podem ser responsabilizados Perda de certificado

### dade Previdenciaria (CRP) pode

ecomo devido ao descuntarioente de regras garas de organigação e de functonamento dos RPPS, determinadas por ipi e que lém prazo ale a provina cumha feira para seroni re-ATHROTINGS tado TC ES) encameránou oficio aos

gestores desses municipios para our cumptain as exactingles cytlerido a aplicación das sancões, que tre-£ MAIS JIMA AÇÃO de Corre, que tem elortado os guetoros dosde a edicilio da reforma da Praysdáncia am 2010

#### Rogimo de Previdência

tinks the Surregulanded as a sinks do englementação do Regime de Previdincia Complementar (RPC) para pervidores que recebem actesa do teto do INSS pseddocus identificado Barre e de Jerónimo Montero 808 24 MURICIPIOS com Regis Savito. 32 pi publicaram as fess que referentes nos asserbintos forma regustrados até 11 de merco de 2022. Institutedo seas sistema tenha sido

editada. A obcienção de afereceralis-



allo com entidade de previdência normalementar que erá atá 30 de tanho de 2022.

rogeno complementar não pode ob Per e Certificado de Regularidado, e. alian daso, os dirigontes (tanto do RPPS quanto do Poder Executaro) nodam ser responsabilizarios neles

Compensação previdenciária > DS OUTROS descumprimentos vent-



megrinnenne das miginolas ипровень idae diniseiro federat

Roados pelo TC-ES estão relazionagillo previdonasina (Comprev) que e disponibilizado pelo Ministério de

> PABA √7B. ZA LG o mureolojo pre ciss colobrar um termo de adesão com a Secretaria de Previdência e posteriormente contrato cem a Detegroy desenvolvedora do sistenta. O cuetero nara utilização do Sistema Comprev d de pada regrese

DLA PIE ETERN & de Jerés Morrieiro o a de Mantendoeks, não celebrarant o termo, e outras offo Domingos Martins, Ibiraçu, fcorbe Plm Renoral Bio Novo do Sul Sarre considire. São José do Calcado e Slerra - andanão firmaram o contra

Restor Tobaccal da Carrias da Estado.

### Prefeitura da Serra diz que já toma providências

que, nos oficios encaminhados às prefeituras com struação penden

les que prevesa a instinução do Re-Das 11 prefeituras ettadas pelo

un am nos sites e-mails para con tato com assessoria de imprenso Deenman Martins, Serra, Concelção da Barra, Santa Leopoldina Destas sets, apestas três resmon teram a reportagem are o fecha

O Instituto de Previdencia dos

que o municipio está adotando as

Secretaria de Previdência e que se meorera em fase de análise e assi

cavio a Superestendencia Nacional de Previdência Complementar A Prefeitura de Santa Leopokli

Domingos Martins informos

cagem, a Associação dos Missici peos do Estado (Amunes) não m



MERCADO DE TRABALHO

# Duas mil vagas todo ano na área de tecnologia

Empresas do setor no Estado estão perdendo oportunidades de negócios por causa da

falta de profissionais para fazer o servico

e por um lado o númem d desensorezados no Pas e al ta, na area de Tecnologia da Informação (TI) sobram oporco empregos ficam abersos todo anodu, a projeç ão e que faltem 106 mai talentos nor eno no Peis e 2 mil no Os dados nacionais são fr

um estudo da Associação das Em

Com a poemlarazação do traba tes, conforme explicou o CEO da Total-Leste Eduardo Coutra \*Este ano, pi perdi cinco profis

stomes. Não era oura tecrilor, acral mente pago beni, scima da média empresas de outros estados e cuen



th coas vagos abertos para connde nador de desenvolvissento, programadores y estagairon.

District Community of Personal Community

manda por colaboradores, mas a

não se dá na mesma proporção. aren de Tecnologia da Informação a consa difficult change Se crosses, some cultura de que estudar o assanto e leval e um desafiu e divertida man

cursus de TI da UNV Sustleta consenuem trabalho. Agora as em teresas conho recorrendo nos númeos

csos, "Elas devizan de scritar opni diministration of the second calculated obez mara fazer o servico dispensando o elecate" enfatrara Emilio

gis do Estado (Action)

#### **Profissionais** procurados por empresas em redes sociais Alguns professorats de área de

outros estados e de outros países procurain per elec

alguns professionais que relatam social LankedIn. Aqueles que tém

A courdenadora do curso de Ti da UVV Susilesa Abreu dos Santos Limp, frisou que entre os profis Jados e analura de sistemas

ver Aquela que não tem tecnolo

Outre movemente que ven Jamanio ABRILES Tabible

Ela destacou que as empresas novos produtus. "Lomo se empre Ella destacosa que entre as vanta

ens de trabalhar na area, atual mente, esta o fato de dentro della de atuaz. "A grande maioria desses

### SAIBA MAIS Tecnología da Informação

#### > PELO Mt NO↑ 2 mil vagas de emprego Acam abortas na area de Tecnoloma da Informação no Estado, por ano ► ENTRE os professones em falte no

marcado, ostão programadores, ospocialists en cibersegurança demenyolyador consultar da implanta-> SAU VÁRIOS da motivos que estás

#### contribuerdo para a falta de profis

nionais da Tecnologia da Informação ► ACEL CHAÇÃO da digrakçação das empresss, que aumentou a procura · POPULAR ZACAG do trabalho remo to true possibeles a ressamén de obra

trabalher nara outros estados po-REAL DESVALORIZADO Faz pore que ce profesionais prefeam trabalhapara outros passes para receber em

### Suspension and last

DEMANDA on professionais out fatoo and the province of the party po considerado longo pelo Hercado » AS EMPRESAS outilio busiciendo profratoreis our latere curso técrsos cuta formação existe menos tempo diploma pora raskzação de Vabalho

tos país senda rafo entendene o conon profesionais da érea de tecnologlada-informação fazem Endo apresentam as professões como possibi adade para os sous filhos. Altim da so multes criencias especiam a èrea de l'accolusie de frigue acão e come diffic L chafe.

> OUTRO PRODUCTIVA é a questão de sanda ser paquento o numero de mu-



Tecnologia da intermeção: formação não acompanha a

> QUESTAGICAL TURAL no Breat musáros, quando comparado ao numero > DESDI, CEIANGA a menera e ensina.

> sões de area da tecnologia, muitas vezes, não são aproportadas comoncho, o que contribui para muitas debes pilio irani por seta camircho O FINTS OF INDATINGUE AS CAUSED changes tambom não se identifican com casa area per não for uma box

consum a setor ser terceinzado. Ho to an empressi queron eses pro > CRENCAS - VISTANTES his territion

pessoas que desejam ir para essa dade Contudo a neurocione la provou que sea todos podem apro der devido a neuroplasticidade



#### > (NER) A do segmento de TI estão

perdendo aportunidadas do nego mente deciando de ganhar dinheiro

# Salário alto e benefícios para segurar talentos

area da Tecnologia da Inforurção. Disputados, os profisacosar que pagam mois. E uma "mu-

bando" professosses da cutra.
"O salário esta ficando quese in panha mal. pede conta para ga-nhar o dobro" contou o diretor executivo Sankhya-ES, Reparo William

Xa avaltação da coordenadora Abreu dos Sarxos Tima, como está rondo musta oferta de varsas, quem paga o melhor salário ou mesmo

Para ela, uma preocupação que outros rocursos que podem faxer a diferença na hora de manter um Entre vies, estão um ambiente de

hume office e ajuda de casto. As empresas segundo Sasileia,

Ela resterva que nem coso ques tho spheral. Truta-se de profissionais que trabalham em busca de

desafios e desenvolvimento, e que "Se u profissional fice fazeralo a

to e um ano, dois

novos desahos 33 Buellele Abreu, coordenadors de UVV

O presidente da Associação Cu pixaba de Tecnologia do Estado

dial está contratando, e o Espirito ermos de salario."

Mas, nesse leilão há um limite Ele explicos que chega ama hora presa aumentar mus o saláno do profesional, purque ela não podo O problema é que empresas maio res, alcen de paçar melhor turnbere "Precisantes promover a mova clio, para que essa inovação seja

### SAIBA MAIS

### Há empresa que não exige diploma

haspito Max not midte, on salid mocinis não de R\$2 500 Chirgando a poerção sómior com RS 12 má • MA I ev i que trahadram pana transmiss de outros passes rela harm mucobstr and RS 30 mil.

#### a POTA MANCHON can bedding the profits .

stenats no mercado tima emoreza contrata um professonal, outra oforoce um salário melhor e consegue atras lo. Empresas matores, que pagam melhor tem major poder de ne-EDICIACIÓN. A GUESTAG o que exeste um letelle Chega um momento em que não valo

етам а регнарадач так рана ит ргоhesional ja que não e poseivel repas-SIM GRED CHALD DRUP O CHOLLE . DESIGN FORMA as empres as procisam buscer extratemes movedores para reter totorios E or ortra e cinahysdade para plerieces uma seste de baneficias que feçais um colaborador continuer ne firma, mosmo sen do procurado por putras corpora-

#### Beneficios HOME CT . hoje as profisaranges

estão prahoamente examés o holacilmente consegue uma oporturadade om putra que oforoca-HE RIST AND ALL SHIP A COM presas que se preocupam com a

oferecem aicum tino de anoio oristo scrado sambom ssom na hento ciades para e collaborador se desenvolver, adoublic nowos combecumen-



pectiva de creecimento dentro de erspress familiam 6-mportante

#### Oportunidades

trundiai è l'âo grande que as empre rade social Linkedin, Chama mass

#### empresas e que têm inglés liberite. Estratégias

CARENTES de mão de obra, as exepresas estão procurando profinsto Mills cost revers superior recreto ou programação om cursos liveos ti IMPOR ANTE para elas e fer o prohasposi cuo salba fazer o trabalho que elas precisios, independente de

### > EMESMO que de não chegua propa-

rado, elas oxóprias estáp terminando de preparar espesiciolisticionais, ofe pacMação

Mulheres sinda são minoria > NAS IN C. LAWS or numero de multieres lazendo pursos na área de pequeno Na JVV per oxemple. 13% do numero total de metoculados na área são mulhoras.

FINEDIA N. MI O sela peguero ale vez crospendo > 1 21 At apointsm que mustas yezes casas profissões não são aprosontadas pera sa monenas como CERTIFICATION TO SERVING

onyolvom rusdado como Enforma pem. Medicina, Edomologia. Foote Expensions ettains on covertains

### Trabalho no setor está mais propenso ao estresse

O estado mental negativa rela made occupestresse, pede strage a tec in logar por rocat in tipo.
May socied, use traballur con term legal ex mesta sida mesta vare auto a gla negha fregula mans prupermo a esse estado men tal, conforme a vice-presidente da

A coordenadora dos cursos de

FABIOLA COSTA pento mogativo Enberrou que as empresas que



#### "Único limitador para aprender profissão é não querer"

"Quart naturalmente era directo odo para a aron de Tormologia de informed o oran possoss mais en Mas had terrique sor assers £ em lidades são passivos de serem de senvolvidas. O unico limitador o

Pays anten a dos nordem controls lidados que percober maior enforça não precisam sei um biotador na vida, meni da pranca e nera do aduli



deservolver e aperfesçuar

nilp he lawtes pode fazer com our the atom de também mais aderen tea comportamentalmento aos re Quiertos de maior parte das vagas Outro crença bostas se tern a ves na uu so para quem e bum om Ma

LANÇAMENTO



RESERVA VITORIA~





(27) 3015-1200

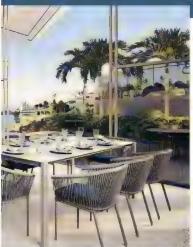
RESERVANTOR A COMBR

VISITE O DECORADO BY DAVID BASTOS

AV JUSE MIRANDA MACHADO 250 En Mán la Sun Ha ado de Shappa s . \*\*\*

### A EXCLUSIVIDADE EM APARTAMENTOS DE PADRÃO SUPERIOR.

A BUSTON | 177 A 401 -























HOME OFFICE

# Eles trabalham a mais de 7 mil quilômetros do chefe

Trabalho remoto fraz a possibhidade de atuar para empresas no exterior, receber em dolar ou euro e viver novas experiências

Verbnica Agular

O resholito remoto traz timo wetse de operantidades, in cicare para brasileuros tra los hamens para eropresas de outros pasas. No eje contexto, ejastis profissionas e seminositipas de comitos de femilia mestos, pois e webs traba.

Geralmerte ula colaboradore de arcas como Tecnologia da la formación, Comunicação, Designy, Gormación, Comunicação, Designy, Mar Retrug Digiral. Trabadhande com programación, Gabriel Muran da Livra. de 29 anos, é am deles Alesino monando em Viriena, de partibilidos para uma compresa no Flórida, nos ECA, depois, para uma de Purtingal, pres nando em Coparto Rendo, Cubió E. hose, tra coparto Rendo, Cubió E. hose, tra

hal ha remotemente para outra empreso de Pertugol La foca não tero casa mesma hieranquas. Tero o CEO, que define quatas da no primo das actir presa, O proprio mos decide o que voi fazer. Os gomees são mais gos Entram em continto para saber como xuné, esta e no que a empresa pude melhorar<sup>2</sup>, comosa Um dos aspectos bons de trisbalhar desa forma, para ele, é sensir que a empresa condía no sea trabalho, pela produção e entrega

thar dessa forma, para ele, é gentir que a umpraso codit no seu traba lho, pela produção e entrega Mais, por outro lado, lambros, que essa, contante distante com os gestores dificulta conversas inforniais para saber, por exemplo, sobre os planos para a farairo da em presa Experiente na modalidade, ele ja Experiente na modalidade, ele ja

trabalhou em uma empresa que pessiovia um encontro sentestral entre sa empregados de diferentes passes, enviando passagena e esbrindo as despassas. "São trocas

MOEDA

Para o consultor de carretras e

director da Acrow. Elias Gemes, en tre as vantagens desse, tipo de tra balho está a reem neração, que mutas vezes é em dolar ou euro sendo um valor maior do que o proflesional necebería no Brasil. Ja estre as desvantagens, ele anomoro e huso borário e menes

profesional reciberia na Brusil. Ja etitro as desvantagonas, ele apontou o fuso horário e menos chance de promoção do que quem esta presencialmente "E mais difi el para o lider avaltar as habilida.

des comportamentatis."

No camanho inversu, ha profusonatis saindo 30 Estado para fa acr, intercambio injus continuari trabalhando para a empresa daqua

Conspiration Company (Institute Conspiration Company (Institute Conspiration Conspi



### Da Serra para o Canadá

e, de 22 anos trabalhos maes de 1 na an de restino de se se aposec de mora de 14 de arres e na borra, e restolha remos useras para cima empresa da área de vanhos, em Vancoater no Canada. Berno rale serse folta de 400 la der nos perto, our causa da sec-

proprio perfil "Sempre (us um volte ma que tem m, do satuo que precisa ser feito. Ale prefiro robalhar em bome office. Existem ganhos perce ptaves, coma poder passar mais tempo com a familia" comou. Mas reconhece que o constato pessoal também é Sobre a questão do fuso horário, ele frisou que a empresa ja tem uma rotina prepara la parasao. Existe uma faixa de horarafusada a distribuição de apara-

para fazer reunides ou advidades que envolvana colaboração. Ale apontou que, embura o contato presencial seja importance as empresas de FI perceba ram que são ter que conturtar.

ram que vão ter que continuacom modelo de home office. "Ho uma disputa por profusionas da árca e o a empresa presaudor para o coloborador voltar para o trabalho presencial, ele pede de pera cumprir ao orrinegas

\* ALDA DIBIG, esse tipo do trabalho crisi oporturedados jasta que professociais, possaim trabalhar em grandes e ospor agões «scorribiectas mundajriscrito. Oporturedados que tal-

avedicus o questratation

BURNEST WITCH STATE

PARA QUESI mora na Brasil e presta sorveto para outros palees: recebendo en sobre outuro o salario a marce Aldes dispo e possave

VANTAGENS

ções reconhecidas mundigimento Operfundados que davez não festado se não fosse impajos condeções > TRABALHAMOD de sua forma, o professionas festa complessãos do outras culturias, o jua pormase amobar sua visão de mismo amobar sua visão de mismo.

### DESVANTAGENS

> Dan Office or combined on the combined of th

### **Oportunidades** abertas para atuar na modalidade

uem deseja trabalhar em preparar pois ha oportunidades a casas vagas? Quas coadados to-

Dominar o Inglés é essencial palettivus aquele que tiver o tuvel de tiuglès avancado", alertou o espe estista em educação internacional

Essas vagus pudem ser bancadas tamo no set: des empreses em que se deerja trahalhar quanto em si Decl, alons do Flesgobs, Working,

Nomada e Net empregos, por notti explicua que e importante frager um bom curriculo, divulgar rias redes sociais que princura vaga para empresas intermedionais e se

Estudar solve a cultura do para onde a empresa dos sonhos fica e su horizno fazem parte desse pro cense. E a flexibilidade e essential poortunidade. "No time, vai ver mais udaptável a todos" kembrou.

Alem casso, burs relacionamen notem ser fonte de informações É importante que o anterestado

Datro ponto que a diretora da lettyu. \*Por uma oucuble cultura perguntar questão de salarso, valo perder a operturisdade" apostou

VICTOR FERREIRA tembrou que ter dominio de lugide é um pré-requiei la

Max enfettent. "Ouando estos. concurrendo a um trabalho no ex terior, estas utformações precisam ser multo bers entendidas, in que o

mações fastcalimeda com

candidato onde nrectar de orier

tação de alguem daqui, talvez um

contador para falar sobre questiles

### **Plataformas** de vendas de importados na mira do governo

a atuação de plataformas digi tais, como Shopee e Alakaprosa entre autras, que vendera pro dutos importados na Brasil e Pas. Criticos, como varejustas e industrius nucionais, se refe rem a estes negocios como "ca

A MP e nosultado de uma atti històrico do presidente Jair Bol

laser A medida ganhou status de prioralade destro da equiptidas pelo governo é passar a tri

soms fistens put meno dessus plu taformas dagatus undependente

folion pers soneger tributes Pelas regras de hoje tana per prae algo de outra pessoa fisica

A Receita Federal avalia, porem, que empresas de outro patiers esturant vendendo a bra-

tems. Outra possivel fraude se ria declarar o bem per valor inferror ficande dentro co limito Por uses o governu clabora

to das planabarmas o dificultar a importação desenfreada de X. . nacoustado a produto atr portado passa pela alfándega e

A claboração da MP ocorre agos ana arma lagan de en prenuts de situação com deputados

### **ALGUMAS VAGAS**

#### Oportunidades CATHER do trabalito remoto surgiu uma sama diversa de poerfunidades

manoro de oporturedades, mas fais- OS INTÉRESSADO S devers avaltar es SAMPLE OF BUILDING

com o sau parfid · ANTES de se candidatar e importanle penquinar sobre a empresa, qui fonder mass soons a cultura do para

Neo horano, entre purros aspectos. A fluência em Instés é essencial ESSAS VAGAS podem ser oncontra das lanto por meso do cadantro de curriculo no erte des erepresas en que so deseus trabalhar quanto em sites pue fazem esse ponte entre carottitatos a omoresas. Entra eles, o da startun americana Deel elem do

Flavjobs. Working Homads a Net Property East (No. of Section 1) F D LINKED IN Rembers o uma respon tente forrements, 35 que há profis-

senance into complete downers and p cetas por meio da redu social, mar-Charles of Bridge Contract Redator especialista

#### em matemática A DPORTURIDADE e para a plutafor. ma ordine Study com com sede nos

A GUNS OUS REQUES TOS Ner desto ms de bacharel, conhecementos ma Institute of States of Assessment positio, sor autossuficiones, motovado Lastin and Turback MAIS NEOPHIACOES workingso mads.com Gerente de marketing

### THE N. ALF ne Stamped com

sedsem Vancouver Caradà I' at 11's expensions excelence nitrade de comunicação e escrit ta expeniences has melhores prich

can de extomer lo de flovo de traba-No. pritra varios outros. Mais infor mações stemped a Gerente de

### operações sênior

OF ORYGIND ADE DAILING Call Media. onemána-dos EUA

ricquisitos papacidade de traba-Prer em vários projetos simultanea martie, conhecimento de negócios a tecnologia o habilidade de Aderenca de comunicação enenta o verbal altamente deservolvidas. Mars infor

ANALINE "Plataformas de comunicação foram

house a creeding to traballic cempto e a arteritação das presmas a elle Plataforman de comunicação foram aprimoradas e investmentos em poulpementos que petentul zaram a qualidade das videocha-

Essas numbrios, tomarios one car sa de emponstisfidade de se sair de casa, ampliaram um caminho o trabellio romato pera empresas de ouquestos para sa menos tal função? Time des ventavers é o selèrio escalments on cities from a afta de moads, quem "roceba de fors" tem. mais poder de compra no País e custo de vida proporcionalmente menor. Dutro ponto é o contato com

#### Especialista em marketing digital PPC syres an 1010pg. Ferral

ve com sede ne Provincia de Cidede de Solia, Bulgária REQUISITOS, pipelente Inalés escri to ventade de aprunder disapresa e allenção sos detelhés pensamento critico e expenência. Mos informs coos sierraenteractivo.com

Sundlet Moracs aprimoradas" "Com a granderara da covid 19 novas cuburas e oniticas

three, one sile chances de creech pertida, entre eins o idiome e a alta mande de qualidado de mão de obra. O insiès enquanto 'lingua dos memocans" i de tudia ser su mbri

cus basin a atourn passes do lingua forece save appropriat uma somur Outro desaño e a concorrência

ness. Assert, spenar de gradual ro





# Guerra vai deixar preços mais altos em 30 dias

Falta de matéria-prima provocada por causa da guerra entre Rússia e Ucrânia deverá elevar os preços de geladeiras, carros e até imóveis

#### Matheus Souga trocar de geladerra, de carro e

ficar autida mais caro. É que as come oue neigo económicas do cuellito entre a L-crima e a Russia estão encarecendo o valor de ma térias primas, como minerio de custos con acral são repussados ao consumidor, a expectativa de es permistas do Estado e de que os valor do aço, maumo buasco e escerca de 200% maior em relação so mecio da pandemas, em março

Ande vivenos o reflexa da deagbastecimento provocado pela empacto do conflito entre a Russia o a L crimia. O assvertao tem feito um samo, mas o poder de compra já es tá impectado", afirma o diresor da to Santo Jose Carlos Bergaman. O indicador de tirreros do Pais, o LPCA, dá conta de stoe os macros

mais one a média da suffação Professora da Pacane e especia Ireta em Ecunama Internacional Arilda Tervetra explica que a res tricio em se negociar com a Rússia

"Esta situação não está relacio-nada com nossas questões inter as. Isen e mosequência da em msp muruded ser globalecada, Com chefe da Federação das Industrias

da Russia, mas o grande percetro Embura + Esperito Santo não sera tão dependente das relações enerra, araba nor figar suscetive blar este aumento de preços con postos, como a atual redução de 25% sobre o IPF\* explica.



### Mais dificuldade para as famílias

co de manirias-primas essenciais consectan as especulações sobre o dor final e a expectativa e de difi "Exist, o risco de que o auments

dos luros não tenha celeito econôdevido a esses fatores geopoliti cos" afirma o diretor da Fecomer



"Como tudo é inregrado, os pre cos são altititudos mundialmente musto rapido. Isso vio impuctar

nos preços, provocando mais difi coldade para as familias. O reflexo gence" afirma Bergamus. 1) diretor da Fecomercio aferica

o comercio espexaba deve sentir a

amda que as questões conthiais e

### holsa do consumidor pade chega SAIBA MAIS

### Repasse começa a partir de 1º de abril



F A INVASÃO DA DERÁNTA esta Plumos utikzadas palas alderorgicas para products acomes cares no Brasil DEVIDO A ISSU diversos bens produratios no Pais com mases treatmos.

requetados do Brasil, a CSN, anunciou um aumento depreços de 2014 para os produros que vende para a industria. > ESSE DE PASSE Irá ocorrer em dues parcelas 12,5% no dis l' de abril e

> ESSES INSUMOS vale destacar

Newco 12 meses (sto feversire) são as

> PROUSTRIA GERAL 25.5% SEGMENTODA NETAL LAGIA 31.6% > BENS DE CONSUM > durantes 14.8% ção a Arcelor Mittal uma das maio res expreses de sço no Estado, in formou om nota que "não correcta

mento de metera-prima su preços

Forte Perrupa 63

### Novas regras para receber dinheiro esquecido

O Bonen Central var mudar o forme de pagamento do dinhei ro esquecado nos bancos, que está sendo liberado por meio do partir de amanhá, quem ainda não fez a rebrada tera anvos prazos e novo calendarso para

O pagamento irá de 28 de merco a 16 de abril. A liberação customora a ser festa conformuu a data de abertura da empre-Armes em apenas en borgino

specifico em das ajundado pe Son sahados do més de abes-

retirado os valores ne date prevista para o seu ano ou ano de abertura de sua empresa. actós a conclusão desse novo +

Entre as modanças que pas fim Jo unendamento de transfepodera pedar o resgate dos re-

Sests soca lase a possing tambem que quem ja resgatou

MASCEMENTO	IRA HECCHER
Anti-1847	28 de março
848 à 1954	29 de mái po
1955 a 1959	30 de изагро
BEO a 1963	31 de marco
1954 x 1967	P do abel
BC21 a 1971	4 de atro-
1972 à 1975	5 de abril
1876 a 1979	Gide about
1980 x 1988	Tide allek
1062 a 1983	Bala alast
1984 p 1985	It do abrel
1986 a 1986	12 de april
1969 a 1962	13 de stark
1893 2 1997	54 disabel
1000 nm shares	IS-de-stark



FORTE ADERDIA FOLHE

# Descontos para quem pagar com Pix

Loras estão preferindo receber de forma eletrônica, o que da ao consumidor major poder de pechinchar para pagar menos

#### Vinicius Goldeni

de 2020, o meia de paganiento Pix vem crescendo em transações de compra e venda.

Para o direttor da Fesh ração do

pulers, a criação do Pix seguifica rn lolistus.

\*O Pre proportrona um a resto. versiles at purspir thate is the unipagamenia anticipado Quando a cante da cos onte cun estavana

o recebemento antecapado da venda", abservou José Luno. Presidente da Associação Cotos são dados aos cliences, pois o

que da um alivio pers o comer 10 Pla for un a secução le puga me are a service para beneficiar o comunicios e o logista. E um meso acustecido e ficado cada vez mais

A empresaria Lois Fernilla do ra mo do bustierias, semiloras e aces doo Professingado por aque from um poster receous per ser alge me que o possemento trazia benefica-

"Vimos que era uma facilidada para o cliente e algo bom para a

oa parte das vendas "revesou sete das per semana, entre quas-quer bancos, de banco para finte

CKSAR SAADE o usu dos joistas oue dão descritos "O Pie da i

cendo como arridos trás memá de nacomentos reus asados, anto no nhos cum as taxas cobradas pelas

cascle time CFD c DOX c come on

### Atenção ao descontrole financeiro

sidade de preencher diversos rampos com informações, e di listas, an colocar na ponta do lápis vientagem e desvientagem da Pix.

An entance quantity of rata de dinheim, um único fator pode ses pagamento Pix se transforme em

атис с хрока в осоохивных ябсяг O Pix e una ferranie ira de pagamente E au contrario de eferece uma serie de vantagens. entre elas rupska e praticidade



consultador pede sofrer / 4 chamam is de ilusão monetaria uso a pesse a pude pender o no mento preocupante Então o Pio

e resco do ums "Ikado monetária on coalities DAIGROSS OF THE com facilidade

mas pou alguntas pessoas po avain a Recurdo. A população deve usar a terra menta de maneira consciente. De forms descuntrolaca, pude dar dut

# Opção já é uma das mais usadas

Descentos para quem paga

Pix cada vez mais utilizado > F + 6 a pagamento instantânea bra via Pix do pelo Banco Central (BC) o permito de pessoas Reces, refes pequeros

gue os recursos sejem transferidos negócios o prestadoras do serveços. avalauce hora ou dia na major parte das transações O P NA Loc are resitzado a partir de uma conta-committe conta-countrirhos com as tavas cobradas pelas ça ou conta de pegamento pré-pe do boo TFD e DOC 15 é comum po-

> 0 PIX VEM se estabelecendo como um dos rrès meios de oagamentos contos para quem escolho pagamate usades no Para sunto ao cartão de czednio o ao bolato PAR = 35 mycroempreendedores in dividuals (MEts) a serpresinos individuais a oforte do pagamento instantáneo pode om alguns casos, be

> "ARA D. G. S. o. ha a varragere do monhumento austrantianon de rismaso Para o coma midor a santadore per dia, ainda que com alguma limtação nos valores por conta da sagu



### Política

### Busca por alianças para disputar governo do Estado Pré-candidatos já

### discutem parcerias

e se articulam para se fortalecerem na

disputa, marcada para o dia 2 de outubro

### Stemmy Glubertt

mar aliancas e entrar na dis-puta pelo governo do Esca do sa começaram pelos pre-candi stima a enoca das convencies O primeiro turno das eleições

esta marcado para acontecer no du 2 de outubro 1 ro eventual se ere 30 de mesmo mes, de se con vertebra, custorcatts out suller c se estendem até o mes-de agrato que são as rounsões para escolha SAIBA MAIS

Renato Casagrande (PSB), ainda não confirmos se sera e andadate a reeleição. Vas o presidente esta dual da sista, Alberto Garcino disseute o convite oficial seta fetto hore.

Ele citon pussibilidades de

(PT) salicatou que a sugla selou fe deracdo com o PV e o PCdoB ra formar a construcão das chapas

O deputado estadual Erick Mus condidato a ocupar o carun de che tou que nas altimas semanas, dous partidos (PSC e o Agir 36, micia

publication. "Tem que ter satergia. Esses são alguns pombos que va In a deputaca federal Felice Rs



es obrace atrida estão sendo da purtido tem alianca firmada com o PTB "Para buscar moves alientus agueles partidos da base do presi Applelma Terretra (Nosva effic many quic atten moramento nempuma

mente com partidos da base do prosidente Jair Bolsonaro como Rocu

Aridelmo Tesseira (Novo)

aliance for establicetela, mas que Audifan Barcelos Bede Lenfatt connectedo, mes que elas readers

### Discounteries

### Renato Casagrande (PSB)

NADOR do Estado pode buncar a re-Casagrande is canto ontre 2011 o 2014 Alem days

\$5 consens on carera come secondor > LASTICITATION INFORMATION QUE SENDE não decidiu so vai disputer e rodei ello Mas Alberto Gavers, presidente estadual de tecendo desse que hote

clurar le o Congresso de PSS, esa pazeu nome à disposição do partido para deputar a recicição \*OBRE 4 MOVIMENTAL AD pelas atenças. Gavini explicou que o par psesoas e que as definições dovem

> Ath TENUAU é construir uma allance coro M ou mais partidos para a dis-

e Podemos.

### aposo de partigios como o PT PV PUT Fabiano Contarato (PT)

somedor, Fabiano dell'estado de pole-S000EASIAIIRH CAS olo aliemou part o partedo está un ensia ando e

debates com previsión de fazer serre ELE ADMINYOU que o PT esta faze do amisulações com pertidos come PV a PCdoB "Mas venos outros par fidas fám convensado com a PT. co.

### Erick Musso (Republicanos)

appa o dia D4 de abril.

ELEREVELOU ainda que nas

dues servanes does pervidos inscisram as movementações com o Repu-

compres are costo depulado verpador de Are. CITI ous nomements apertido está

Carlos Manato (PL) In Inducal a. co

è nossa chape

filliou so Partido Liberal (PL) Ele algunas altaccas das somente a partir de julho NAS CLE REVELOU que hoso o parti AUNDA DE ACHRED com Maneto a

Micanos o PSC no um cocontro realizado no dia III de marco le o Am mento desolificaso

### Feliue Rigoni (União Brasil)

1. Wat the patide our or alledor

partido tam para o Estado



zende de Vétrie frutos de adesão do prostio de governo do paritido que nonhuma abança foi cetabeloc da. Aquolos que queron somer ao

Secretário da Pa-

### proteto e fazor um projeto major so Audifax Barcelos (Redo)

do esurectoro da Seera nor tela veyes, olden de um mandato como deputado federal

Forte Prevandstonactistos

formação de altanças trão se triteran verses no ontanto, as estão ecorac

### "Federações vão definir aliancas"

"Abusca de anoxos conta bas rea não vo om algum dos candi

corrida per altanças em 2022 racijo, nomen do PT podevilo se

até o micro do próxemo exôs, o só ar algumas detreções devem ser tomadas. Mas alguns comes van'it para o elenor especial

# PLENÁRIO

### Disputa pelo apoio de militares

A Policia Militar do Estado (PM-ES) e o Corpo de Bombeiros de Estado Militar de Estado (CBM-ES) inicios, no inicio da ultima semana, elercão interna para definir o representante da classe na disputa por uma vaga na Câmara dos Deputados. O penado para votação será concluido na próxima guinta-feira. dia 31. quando também será divulgado o apoto

Os dois que estão na disputa são o Coronel Laércio, que tem 30 anos de PM, e o Tenento Asais, que tem 25 anos de atuação no Corpo de Bombeiros. Laércio tenta viabilizar sua primeira tentativa em uma eleição. Ele é filiado ao Solidariedade, partido que deve apoiar Lula na disputa para a presidência e Casagrande no governo. Ja Assis disputa pela segunda vez uma eleição, tendo perdido a disputa para senador em 2018. Ele està no PTB, que tem alinhamento com o atual Presidente Jair Bolsonaro e apota Carlos Manato para o governo.

#### Projeto Político

Pointico Militar (PPM) organizado para cete ano. O projeto tore o enten dimento de que a expeniência de trahadro no combase diago a cominalido sas a fueção podem trazor resulta-CAYS OR DESCRIPTION OF STREET, SHAW STOgar representantes do estar

#### **Outros** candidatos

Para deputado estadual, os priandidatos são Coronel PM Welton Cabo PM Eugénio. Caronel BM Wil Bers, Cabo PM Mary Cabo PM Fonceca. Soldado PM Dime Castigliore a Major BM Miranda Em 2020, dosa méitares disputacam profesturas no Grande Vitoria, Capitão Assumção earded he capital, a Coronel Westron parcing are We Ve live

Appios



Apesar de ser torcedor do Flummenso, o (DEM), tem um costuma que tersbra o mansate de outro cluba, a Atletico Minaro Équir o profeito, amien como um galo, comfurna acordar bero cedo o ser o primeiro a ghessy na protestura, em torno das 5 horas.

A bataba conbust dor Renato Casagrando (BRR) a a recesséente de Assembles Legislativa Erick Museo (Republicancel sessue forte na

Primeiro, Erick, que e prá candidato ao goerro stadual corne nuis caractir o aposo do Agir, antigo PTC e do PSC para e sua parcer nhs. So que Erich tembem partieu, na mesma samana, o apoio de Pros. que mudou de presidente e ansarciou

#### . . . TSE julga prefeito cassado nesta quinta

O prefere de Itapeneras. Thago Paparine (Republicanos) que lo cassado peto Tribunal Regional Eleitoral por conta de uma acuesção de abuso de poder politico para se reoleger terá um rocurso julgado pelo Tribunal Superior Electoral na práxima guinte-terra. Caso o rocurso seja rojetisdo pala TSE, o prefeito po ricipal, Jose de Olivera Lava (POT) até a convocação de atercão a

### pessoas com deficiência em Vitoria

SEM PREFERÊNCIA \*Todos os candidatos terão estr tura para disputar em condições.

more creaturity or resumates. Man adoption não e posaível calcular valores" dis o prosidente da Umão Brasil-ES. Folpe Pagora, sobre an chapan da aigla PORTA A PORTA

O clace tado exterior Garyton (C)dadansa) protocolou no Minestório Publico uma ação cobrando o retor na avadiato de sarveço Porta a Porta Vitoria, que auxilia no transporte de

### competitives. Não vemos privilegas

Projeto de los comolementar, o equipamentos fotográficos, los apro vado no Servido apos ficar anos osredo, graças à articulação du versa ON MITTING SHEET SHOWING AND THE

Maxwo)Nunce for state onevo presidente de Sardigostos-ES. Sua direforte sesume ne présisse terça e onmenda se trabelhos por quatro anos.



### Telegram faz acordo com o TSE contra fake news

De ac ede con e 15L e termo

de adestio foi celebrado grati iro

mente, "não implicando compro

massus linamextrus ou transferen

co ThE devendo cada uma Jas

motitus; des arcar com os custos

Pelo termo, o Telegram se com

no sobre as informações a que ti

micrary no Programs

Aplicativo deixou de ignorar a Justica e assinou termo em que se compromete a combater campanhas de desinformação

Alexandra de Moraca, do Supremo Tribunal Federal STF), determinar a suspensão do Telegram no Brasil, a plataforma mento à Desanformação no Ambi

A finalidade da parceria é com bater or contetalos fabros relacto nados à Justica Flestora,, ao siste

em sentido contrário outorgada

Sautition Servicem partitioners assistura imediata do termo de adesão do Programa de Enfrenta

cesso elestoral nas diferentes fines betc as notacias falsas, mas ufum pera antilise da silanaforma

> gue intestra o STF e o TSE. por grupos bolsonarisma, atrasdos pelo ambiente menos controlado -

outras plataformas Na condição de ministro do STE formação. Danne disso, a empreso entrou em contato com o STA cumpriu todas as decisões pen

legal no Brasil e conseguiu rever

### Vice de Vidigal deixa o PDT e vai disputar a eleição O vice prefeito da Serra, Thiag-

deputado federal. Ele não precisa ra dessar o narmo de vice-prefenta. O empreendedor de 33 anos, dix que decidio Jasputar a vaga para



"Não existem empresas ou con per a violónicia a pobreza e faner lo Esperio Sento um estado mais year a legishicăs" Thiagn é formado em Adminis

tracio, estisdou Politicas Publicas no RenovaBR e no Imper, e lide rou a Conselho de Segurança e a



# Projeto para aliviar punição a policiais

Roleonaro assinou série de propostas em aceno à categona, com extensão de instrumento que amplia permissão para matar

BRASILIA policial, o presidente Jan Bolsonaro assinou sun pacote de projetos de les para obrandas punições a profissionais da segu e também endurecendo nenas

aplicadas a quem comete crimes do soverno Bolsonaro de alterar o r sento sa estimente no Codisco Pe

puso durante uma acto dos frustrou os planos de Bolsona gresso pelo então mansero da Jun

tiça Sengio Moes Devemos buscar o entenda no futuro, espero que não demore prir su a missióu, vá para casa repousir, encontrar sua familia, e no dia seguinte recebu uma medalha r rele um oficial de Jestica. A sula pecial, e nos temos que ter coasciència disso" disse o Presidenti

vento no Palacio da Austiça, sentatro Lates Piux, e do Senado. Rodrigo

A proposta de les que altera o ex am parágrafo á les com o objetivo de estabelecer que u agente de se cumeta algum ato 'em vista de te

O texto tumbem altera o conces pelir uma agressão contra uma vi

O Presidente tenta sumentar o gressilo de regins, e mudar o prazo para retocadencia, de 8 para 7 anos condensós pela pratica de enmo rna antes do direito a progres-

### Evento de pré-candidatura hoje

(PL) smanciou que l'ançara sua "Amanhá choje) está previsto às

ER VET SE DYN, F ENDROU, VIA JUDIN mesmoduem (plu) esta mscrito E A equipe de campanha do enefe da Executiva teve de mudar e grento, que inicialmente sersa o

material de divulgação e passaram chamar o evento de "Movamento

Conscios não são permitidos ato

Ha liberação apenas para reu

colha de cuididatos. Uma aposadora perguntos on гезропаец. " Não соглеса в свтороnha ainda Campunha é 45 dan an-

massa em brasilia. Contere amba

### COLUNA DO ESTADÃO

### Invasão bolsonarista no PL irrita aliados e racha conservadores

Aposadores de primeira hora do presidente Jair Bolsonaro politicos conservadores que estão fora de PL têm feito questão de demar clara sua decepção com os rumos do bolsonarismo dentro do partido de Valdemar Costa Neto A divisão do campo conservador tem como principal ponto

critico justamente a alianca com e Centrão. Para os descontentes, o Presidente tem se esforcado pouco e apenas assistido passivamente o bioco escolher seus nomes preferidos para as disputas de outubro, sobretudo para o Senado, ignorando planos de seguidores "fieis" de Bolsonaro, como Bia Kicus (DF) e Daniel Silveira (RJ), pretendos por Flávia Arruda e Romário rues disputas por sous Estados

BYRY DRING DANS DERNY DODGE our Shou Iderances come Tarcisio de Pruttee o Damaces Alves, Intenti-Boaram campanhas para atrair lideranças conservedoras para disputas FAMA DIAE PRECEDE, Entre on on-

cadores de noves Nedos dos estas dentro o PL promessas costumen «alor tanto quanto nota de trôs roses Fotos do Coeta Neto porto de liderarcan periotes têm sido usades em mentação e aviso de "pense me

VAI DAR RUIM Bolsonero secothey a estrategia emada" disse a de puteda estadual Janaine Paschool (PRTB-SP) "Ache insano e numero nos partidos organizando uma coligação nas majoritárias

TARSSO Digray liderances, come in Brasil Mhs de Roberto Jefferson, do PTB rambem não têm poupado ata oves à estrumura elemoral de Bolac naro para oste ano. "Com o PL è corteza que vamos repetir os erros do passado" dese Wyantaub.

tercera va. há ouem acredite care a desistència da pré-candidatura de Server libers on Publicas de Planalto as contas de destribuição do fundo olertoral dentre de partido não fo-

COBERTOR CURTO Para sobrevi wer o partido presidido por Renata Abreu process syvesty pasado nas companisan para a Câmera Fodoral e putados na prostas tagteletura.

ENCAIXE Uma das soluções some More acestar postámente concorrer um auxador de votos. O unico problems sera a escolha de um demic llo sisitoral que não chocas se con



Paulo (PSR) Alchemo iá rem Callegaro da LGBT Socialista. distribu diversudade

DE LUPA. Ao abre investigação so bre Milton Ribero e de pastores no BAEC, Carmon Lucas se juntou a Ale xandro de Moraes e Luis Roborto Berroso no grupo dos alvos prioritá nice de bolsomerates nes rodes





# Ribeiro busca apoio nos Três Poderes para se manter no MEC

O ministro tentou se aproximar de membros do Executivo. Legislativo e até do Judiciano, mas não recebeu acolhimento

**MARKET** centro de demonsos de

edentice 2021 ners se mantide e ptarre do al illank Terres le un lesgaste part e

Em upa de traspora o respaldo, with Jair Boss hare En train-

Segundo o a motara tos o tracar tegrar om esquema de cobrança se prupuna a prefestus para liberar Paster un Igreja Presbiteriatia.

dre Mendonça cem dim a interlootopes due en deux ann els e Ribearo rako e mans a mienna.



on archive personné course indus com chefes de Executry is manies

Alem de Andre Mendança o ti-(PSD MG), e da buscada evangeli tos, rearro os semadores Wellinston Nenhum deles tem sasio em de

few de representation among An lider de bancada evanueleca go" e estava disposto a cooperar.

Jornal aponta hotel que seria "QG" de negociações

to de Brasilia ma especie de OG

oura novocución de abenacios de ceblam prefeitos e assessores. value a rambion ora frequentade pur servadores da pasta, de acorde com relatos colhidus, pelc., ornal

A assiduidade dos pastores em

Smartha era tak grande yan yanen merro da Educação Mas m Nibes funcionanos de hotel Grand Bittim pa, afirma que o governo prioriza

Does fancionarios relataram a horel. hegou ales his a no harra de ourn. Ele se gabar a das negoras ctics e peaced a barra do balso es O jornal revelou, na segunda feira, audio em que o proprio mi

Tornozeleira eletrônica para deputado Daniel Silveira

Donustro Alexandre de Moderal (STF) determine na sexualista que o lepatado Da mel Supera (PSI, R.D.) se tor-Marana rambam protein our Salveura participe de "qualquer

e medanacene o restabelece nesto da eskio de prisdo

\ Provarakou Geral da Ku publica to lea letendate que o supreox voltasse a adotor me rado, inclaindo a reto rada do participar de evente publico

Estado Democraca de Direit per de 2012) agress discourant y telesio





### PAINEL

### Porta aberta

A Câmara dos Deputados aprovou em 18 de março projeto que flexibiliza as restrições financeiras e do prazo para a publicidade instituciona, em ano eleitoral. Atualmente esta modalidade de propaganda que divulga atos obras e programas do governo so pode ser verculada até o final de junho quando ha eleições Mas o projeto de autoria do deputado Cacá Leão (PP-BA), inclusu uma emenda de ultima hora que prevé exceção para pecas. que tratem do enfrentamento da pandem a.

#### A brecha podera ser usada para que

omeyog, ob zeo asbarbauche males com relación forsar com a pandernas. Se o projeto não for aprovado no Sensido o prosidente Jaie Bolsonaro (PL) podera gastar RS 82 6 matrices em publicodode mentucional ale junho de 2022. Com a mudança, o trorte demparece.

#### Fura-teto II

Dis derman tigos do publicadado tembern forem objeto de filmibilização pela proposts o tweram sous limitos amplia dos em 30%. Segundo ferantamento de ONG Contas Abertas, o gasto che cana a R\$ 252,6 milhões neste ano

#### No lápis Appromisatos com Bolsonaro, que ra

mutationou a laura das eleccios are diversos decursos o minetro Luis Roborto Barroso, que deseou a presidên ciss do TSE (Tritrumsi Supertor Elettorsi) há um môs, celebrou o dado da peseua an Datafolina de case 62% dos brasiles ros conflate pas umas eletroricas

#### Dar as mãos

A comomoração foi compartificada m Edson Fachin que comanda o TSE e com Alexandre de Moraes mi custro da conte que mandou investigar e Presidente one atanues as umas. O nado na semana passada pelo Yolegram cont o Inburial de combate às fa-

#### ka news has electors Cumpra-se

Moraes determinou na última sox ta-fora, no ambito de investigação do STF (Supremo Intrunal Federal) que e deputacio Daniel Silvora (Uraio Bra que probido de aser do Reo da Jansaro escato para vasar a Brasilia, a do par-Fiologi de eventos publicos

### Flagrado

A decisão foi formada depois de o magnetrado, que hevre vedado erroon tros com putros alvos de moudrito do STF sobre indicas digitars. Como revelou a Painel. Séveira participou de ata com o empressirio Otavio Faldrour ry presidente do PTS-SP rambán in vertendo no caso.

### Decolagem

A Polscia Civil de São Paulo reelizará amanhá, em Serocaba voo de teste da me organizado a ser enternada a frota estadual Canturado em 2018 o asolo combato ao Irafico e as organizações

### Voz dos pampas

Pai do governador do Rio Grande do Sc4 Eduardo Lette oprofessor unaverso timo aposentado José Luas-Leste. 75 do: que o "PSDB festorico se lez ouvir na carla na quai lideros tucanos podiram a comunitratal de teu filho no partido

### Minuano

"O PSDB do qual fiz parte não é o mesmo de hose. Os cartidos se tornarun komegéness. Mas aquele PSIDE foreign se fizeram own the ple gue fundou o carrete em Petotas em 1986 o satu da lagenda 10 anos depos.

### Meu guri

amenhá es fica no pertido ou se veu pere e PSD pera eer candidato a presidente. 'Éle sompre se inspirou no PSDB original aftersa Lore par

Ein sus primeira visigem como précandidato apos derrar o governo de São Paulo, João Dona (PSDB) fará duas oscalas na Bahis. Ursa em Salva dor onde tarà ancentres politicas e com apoladores. A outra em Rio de Conten na Chapada Bismantina e te sou pai, João Agrapirio Dona Neto

#### Exclusive Pré candidato so governo de São

Paulo Mirco Franca (PSB) não vô possibilidade de sou agora correligionàno Geraldo Alckemo aposar candida. to de outro partido para o cargo. Confreto Avolmen 100%. Ele mao faz meni Tk de incomsto. Fillado a um partido. será 100% leal com as decisões de par tota", etc.

#### O recado è pera Fernando Haddad

IPT) gave sepora contar com agoso de Em 2019 fot again, means sendo o arristo (de Alckrein). Quem esperar benana de laranjeira não pode culpar a lacanyorra por frustração diz França

#### Vitrine A Brazil Conference promovide por

académicos brasileiros de universidang cenerio de pos pandemia Participarlio o apresentador L no Huck, o padre Julio Lancellorei Gili son Rodrigues, do GIO Faveles, e a 8-Insufe Diagrato Rubovo, ontre outros, Cl. rogião de Boston (EUA, o volta a ser

# **CLÁUDIO** HUMBERTO

### - 59 Praestorte da Câresra, Arthur Lita (PP-AL), sebre e preço dos

### Janela partidária é choque de realidade na Câmara

A ranela (de infidelidade) nactidana nem acabou, mas ninvocou rearran o de forças na Câmara e tem sido classificada como um grande chiquue de realidade. O PL por exemplo, foi de 33 na eleição para 65 deputados, atraidos pela filiação do presidente Jair Bolsonaro.

PSL e DEM tinham separados, mas somados. 81 deputados Viram a bancada despendar para 54 apos a fusão que criou o Umão Brasil PT, PSB PDT PCdoB e quase todos os partidos de "esquerda" diminuwam, desde 2018.

nor desde 2 de abril de 2020. No Bra

ed alterdónous amounts amobis o

Segundo a plataforma Our World

A alta raza de vacanación servo do

roporcionalmente que Alemanha

EUA, França Romo Unido Státes

Campanha superiativa

D Grass acticou 425.4 milhões de

doese on 180.6 without do peasons.

São ISO milhões já Imunizados e

O cenano no qual Maritim Arraos

(SD) perdens a eleição ao Serado.

em Pernambuco e se Raquel Lyra

(PSDB) preleita de Caruaru, con

correc Mas a sucono Sciena pesquiвакрага о дочогно, омо Агтаск вілю

Partiu para o ataque

Ex coordenador da força terefa

da Lava a vato, Deltan Ballagnel pos

tou imagem acusando a Supremo

Tribunar Federal do seboter o con

bato e corrupcão no Brasil. "E vecês

unis 75 millions com doss de refor-

Disputa aberta

in Date in mundo as vacanou 64.7% de

soculação com so mesos uma dose.

orquanto o Brasil suporou \$4,4%.

Sucesso mundial

ansi quando a Descron chagou

Tà explicado

#### Na mesma C P7 pordeu se um deputado inde do 54 para 53 mas ac antes era a esasor bancada da Cámura hole e a tercora: awas do PL e União Brasil.

Rindo à toa PP Recubicanos e PS0 também viram as bancadas sumenterem. O PP for a 46 deputados e é hojo a 4º bancada Rep e PSD tôni 41 cada.

#### Puxadinhos sofreram PSB PDT PCdoff a Psot per juntos li perfamontares. Mais de me tede zaiu do POT que cetu de 28 pera ZZ deputados na trancada.

**Pariamentares** D PSDB ganhou does d (29 pera 31) enquents MDB conti-

иои com 34. О Nova регименное соля & performenter on a p Plade, como son.

# Criador e criatura

### Apexplicarque napfazan

lido e ex prosidente Olima tratiof for pera and election of persona podom me apudar não fazontio neds"

### Covid tem menor média

de mortes da pandemia O tomor de nova pada e nova va-

do no imagirário dos "coronalovera" a mão espisto à onibise dos mumoros Segundo o Worldometer a media ana de obitos ustá em 4.63h a me

#### Tentativa Para o senador curz do Carmo

(MD8 G0) a denurers soles os pas force que fentam emplacar favores no Ministerio da Educação e mais uma presidente Bolsonaro" Equidistância no

#### conflito Depois de garantir treumos do Ca

nada Teruza Crestera (Aurapaltura) tembrou que somos o major importa rifrácia para "manter abertos canáis de fornecimiento internazional

#### Na nossa conta A deputada Paula Relmonte (Cur) on B 2R on andoesg sb openg o usoriero

DF e afirma que privilegios de funcio nacios da Petrobras chogam a RS 7 bi sano R\$ 449.3 mil\* onticou

#### Tá valendo Governador de São Paulo João Do rie "Insurarou" a fabrica de vacinas de

Butentan, quese um ano antes do tra cio settenado da operação. Elo só tam ima samana no cargo, antos de desirvar de palagageco Pensando bem\_

### guando mala com R\$ 500 mil em

dinheiro vira nota de rodape o porque a noticia pordeu a guerra para a fal

### Boas expectativas

Manter o empresso too proximos 83% segundo o lpespe da seman e passeda. Casu dors portos

#### PODER SEM PUDDR Rolando o lero-

Intervertion de Parcambuco, Azami Magalhães sabia do vario entre as oreihas de um jovem parente que fana vostibular na Facultisdo de Durato. A sou pocido, o profes gor responsável the fez uma pargunta ichota "Qualifé o rio que bacha o Listurues e cuso no

der uma dica, o o no til mu, " Unibut" respondeu a triumlante toto. O professor não

si-to por causa do dr. Agamenors mas unubu e a mále?



Colaborary André Meiro, Joseph Marcelle o Tiante Vanconcrolos.

Publicacio simultinuo con a Folto, de São Paule

# "Pelo amor de Deus, ele não pode continuar no poder"

Declaração ferta pelo presidente dos EUA Joe Biden sobre Putin caiu como uma "bomba" Moscou revidou, "Não é a senhor quem decide"

#### VARSOVIA POLÓNIA o discurso que marcon o

in discurso que marcon o fim de uma vageto voltada rional contra a Rusem por sua in sufocu a democracia e au fuande sua fala, sugerra que grotaria de Teremos um futuro diferente

mais brilheste caracado na de ça e na laz. Pelo amor de Deus, espoder pressio internacional contra o

tenção do ader amendano foude fenderens. Putting pulcturper



nussia para exercer poder subre

ny Bhitica disse que apina rus Mass arresar da negativa, a falla de and a lit Soon water a suggested manta a leanumusale de Vlada

mer Vladinurovich Putan a frente DOUS sheek arrowing of a munimos ne poder mare, sign a ser occadado pede se fudere seres Russ celeta seks assoc no Lastric New de Varseway, Baden

harmony to be a barrones, in bloom cando a sprace e esoda por bile

### Alemanha processará quem usar a letra "Z"

más Bavieras Butsa Sasóuta proresearch a large en vesson que use

te simbol. Z water nearing mase BIN DICTION OF THE PARTY OF THE PARTY.

De partidar os do Kretti i que unam um "Z" em público "devem mber que podem ser processados pur contratore crattes alerte a o

tanques e uniformes das forças CHITOS OU TOUPES

### Guerra vai deixar a cerveja mais cara no Brasil

2021 a major what do process on anos, segundo o IBGE. As pers опинадать, рогдые в даста спproces globas da cerada e do

Brasil Assim como em fertilizantes, o Brasil e fortemente de pendente de importações no se

Veso do extenor 78% da ceva da e 65% do make consumicios no pais em 2021, segundo dados O lumulo, terceiro ingredient mente 100% importado atual mente Embora Uruguai c Ar sesso con o trigo, a alta ginha de proços causada pela redação near ny serra rende a detar to

Um ponto posetivo fos a valo massar necessar de realismenta

mercagos ar Alz 4 de partici ne de preç as das principa s commounts one aferam sed custoile products

May amalystay ovastam pay ally de cuesto sendo que repussar aumentos para o consumi-Lafe, Je presso a chistant

surred eye adocume you at the Shal, Brahma, Schin e Itania



### REBIDA consinerco salerado

### Grupo de 47 ucranianos com visto humanitário está no País

#### DESCRIPTION O frantarari informos que cas grupo Je 47 ucranianos chegou is-

etscontravam na Poloma, recebe mentos de raporos, notro dirigi-

De acordo com a diplomacia rud MRL MJSF 28 de 3 de marco

moffin la fieran a e que renham das que tenham salo afetados ou rização de residência junto às deto armado na tierinia. mpg o Tramaraty em nota. Nacionais ucranianos aferados ou deslocados pela situação de nation chegoe so Brasil em 10 de

mango, quancio doss mores do For-

GRUPO de perantames é recelido por voluntarios de agresa em São Paulo

co argentinos e um colombiano.

gueur na Polónia 43 brasiliciros qua tumbém transportaram 25 estranaviros - além dos ucrasuanos cinGUERRA NA JORANIA

# Guarda-costas come antes para saber se tem veneno

Nada e improvisado na vida de Vladimir Putin. Tudo é observado de perto por centenas de seguranças que o acompanham 24 horas

ada na vida do presidente da Russia, Vladimir Putin, e improvisado, Todos os seus percentenas de guarda-costas que o acommunhum 24 horas por das. preparada as escondidas e tudo o Ex oficial da KGB, o servico de egunança da Unalo Sovartica, Pu tarconhece mono bem as ancaca

Embura sesa dific il sabur ate qui ponto vito as medidas que bascam protessy Pubp, o proprio Kremlin t ria das questões tratadas com mun cautelus a alimentação culata em agurara a rusa e dire tor da Mayak Intelligence, consul de segurança po nais. Picto tem Lm "provador pessoal" que confe



Alem duoss quando Putin viaja nara fora da Ruaria, a estalpe do consome. "Eles pegnet toda a comada e bebada que ele vai coma nur Então, por exemplo, se tem um brinde oficial com champinhe, ele pega da garrafa que sua equipe true, não a que é servida no recents carriers Calcotti.

Sens guarda-costas observam duzida para evitar quakpar risco.

Exerce os vários servicos de sem Rosses, ha um excectalmente dedi-

familia o Serviço de Segurança Russia (FSO), que tem suas originas na antiga KGB, e que também protrear cultrum servicularem cle alter-energde ouvado que protegens Potis.

Esses saentes accompanhent Pa tin em anvidades no exterar, eles posto por guarda-costas pessoais pessons suspeints. E o quarto e ul

ENTENDA

a State of

confirmento declarado a o sidente e sua faméta o Serviço de Sepurança Proexionical da Russia Nas KGB a trabalha 24 horas por del

a Objection of the participation of the participati teção guarda costas pessoais guardas distarçados, no meso do os blico agentici que impodem possoar supportee o franco: at a adores

Medidas de protecijo

emum provador pas o que o presidente val comer. O objetivo é impedir

Tolefunes intollgentes

.00 E de smart Krenks Domono cre não use esses disposs

twos. Guando puer conversar co alrudm, use ome inhe oficia \* (MTRE as razões está a profu desconflança da internet por parts de Putin No passado ple afirmos que a internel e um "projeto da CIA"

nobneg s stremalog

► 0 ACESSO a Viadimi Puter e extrememento deres que se rounes

» FARTE das medides são herança de Mary Control C. P. Control and Posterior presidente: rigoroso controle médi

co que inclui testes periódicos di PCR mara todays our courses Putin o

# Sem celular e pesquisa na internet

ger Putin e n bloqueio de smart em emrevata a agência de notacias estatal TASS, de admena pass tum onversar com alguent, luvia anti-Sear conselheros tambeus ad-

miliareto case catretosas. O porte time profunds desconfunça da in ur a internet é um "projeto da IA" a agéncia de inteligência

não facam buscus no Goode por Ele conseça o dia com tres rela esta acomscendo no mundo, um s. o due está acontecendo na Russia o do depreo do elire do pase, diz ele Atualmente o acesso s Vladisma



Putiti è extremamente limitado. De scordo com o serviço nase

Os poucos lideres que se reuniem devem permanecer a varios me u presidente da Franca. Emmauma magem que mostrava o fran-

de BBC, entre as medidas que furum implementadas sesse período entilo: uma quarrotera obrigatoria cle datas serranas para quera quiser dente rigoroso ragime de controle cos de PCR, para todos que cercam Purin; e a redução quase roral da participação em público.

#### Rússia acusa Azerbaijão de entrar em zona proibida Vås bestæste a ouerra travada na mantose area, em Nacirna Kara

sponta o seu "canhão" para o la sous erro i sua zona que é de res russes ne rodilo di Necurso Na

Segundo o orgão, o Azerbe ján nealizou quartro glaques feitos cora drones em Nagorno Karahakh Moseou pedly so pass que retire suas tropes e afirmou estar "dare Após conflito entre setembro e

confronto em Nagurou (varidakh

territorio de maioria armênia no

Segundo o acordo, o Azerbatais

Deude emaio, Moserou enviou qua

#### Oprondente dos EUA, Jos. Bislott

SE PENDAL DOTETTI, OTE \$ \$250VIA COST kers gett sou priblisatio-s be on the pri-Kuleha relatou a reporteres qui

agada e cooperação com a defesa e e sestrance de Ucrania, Afirmou A cadade, sob cerco muso, restis forces de Moscos conbem reman asamido o controle da cidade da



# LASSIFACIL

3323-6333

CHARGESTANDS

dan Artes Dia 28/03 es 20 Praia Shopping Av De

SECTION 1 DOMPRA E VENDA VITORIA

JANSON CAMPUNI

FRMING 3Chot stayer elev

450MH2Q aley ver 380MH2Q

N7M// 98839-6089 C 1000

MOVA ICAPAGUEA

MITADARINA ADEL Dona com-

Mônica Ibes N Reparice

Agende qua Visna 99899

VOD/TROCO 12 MIT INSTESS

rrecabados prox Carso de T

MOR BATISA Onma casa ya

pe 2gts - deg ver ger quintid

gz 8nibus 88Mil 99808-

Vendo as traco STTO on Olla

Rafail murta agus, casa com-

laus ros e pama Tal

PASSO BAR E RESTAURAN

parisa 27 89848-8675/

TERREMOS

E PAZEMBAS

WILA VUILNA

**TERRENOS** 

IMOVEIS COMERCIAIS

Vermelhe 99925940-4

LITORAL

SUL

VILA VELHA

DOLUNA'S VIDIOE axoslante propriedade rural,

IMÓVEIS 2 IMÓVEIS 3 TERRENOS 4 NERÓCIOS 5 SERVIÇOS 6 EMPRESOS 7 ESPORTES 8 VEÍCULOS 9 COMUNICADOS tocolizado em morscara, ceriaccesives, a 3.5 km de seele do-

muterites, medinde 253

000.00 m2 (agresimada-

anando piccos alqueres es e tresta). easts, mats, divisa core rio.

eler R\$ 1,400,000,00 (um

radicio e quatrocentos sel

FORS 27 00062 2652 27

OPORTUNIDADE CHACARA

PLANA energia 300m do

safato 1000 m R\$100 Mr

**EDITORIOS** 

M. ETHOGOMETICOS

Onespee Geledeira e Mispulso

de Laver avenero poes de Felfa. B0074-0184

TV C VIDEO

Feprovelouer TV war Snert

saleši a 89841-7888

DIVERSOS

labilito receptor antigo da

понтисфен

COMPRO Reupes neves a

carming Earn/Mann Hofant

998449527/32019181 Haz

OUTBAL OF BUT HIBARE

DE VIRTORIA VEICULAR ress. Funcionando, 01 ses

Dampe Granda, de frante pa-

ra 8R 202 + 02 em Vila Velim un formida Carlus Lim

demiser o potro II Junes Cro-

Cammhonete uome parte de

Pagamente, Mass Informa

piec 90002-2552 90028

Paliferment Management

UTILIDADES

DOLAR

DOM E

MAGEM

8889-0001 oreo 2506 L

APPROACHE

Engaged the em NSS Ann so RR arres/Delicersto fotos a mental Doences graves Seguro e indenização

27109025783 HOPEGRAVATE LESCAN IMPOSTO DE RENDA P.F. ME. Seg a Sab a parter R\$80.

89807 5066 98866-1748 Caramino da Voyo oga caria

e butios faz e desfaz i abetoe вичитаção о актог вpullado acido e gararridos 3088 4560 99923 8487

ADDRESAMMENTES RADAR SEX SHIP Amonto / no model Gloria (27)

96761-4601 www.rederom. Branquenha 20 anns Heveta corne di Felm Whete oficial 27 80010-0078 s/Ar

LORA JADA 20 mos José 6190 27 c Ar PCarto 27 89980-8327 c, Ac

PRECISA-SE DE MOCAS . Sanos sem vicios discretas RRR\$201412 RIGUELI LOIRA D'Dobrat

compl BBC consessag Ac. Cartao.atad 24h 27-00049035 CGrands JULIA Labrido, ant. Maria ele natadote e esciolement, da

Davis 97 ppppg 9800 BUZANA COROA 35s carps encelleral Draw intergracevol J.Ponto 27007827930

LURI Bergerett, do Med Corne Derdeke wer tembe 25e Jardim da Ponha 27-887800779 **CAPACAGE** 

OFERECO ME

OFERECO ME owa \* she

her come Denses, tento asper a referêncies 99622 PD-47

ma contrata ELETAL

PRECISA-SE

APPROPRIESTRA TEVO SECRITÓRIO CONTÁBIL Contrata: watagiario orasi, su recer dia 30 03 2022 as When o CV na Rua Alberto de Oliveira Santos nº50, sala 702. Contro, Vatoria ES

WhyteApp 8222-8543. FACTO contrata Analista de uortação Formação discissa pervolvar as already deside compres elipteções tes cotecnica de a5-laio animae i responder pedidas de espla

PRODUCTION OF STREET OF STREET latorios poeracão de sione ne federal stetemae de ben co de preços pera os morgo publicat entra outras altvi defins Requisitos experiên citações de admir-sivação publica. Competências Prostroidade organização sop

cação interessados envia 2022 para salas so@facto CONTRATA-SE goeradora de

name rains and the of mercarbуванст Фатры согт

обративова PRECISA-SE OF COSTURE RA mara Medicina, mare contin re em todes maquinas 00000-3661

SOME SOTION

CONTRATA SE CASAL O função de CASERO Cema de Attridades professo-nas (E.E) Manutanglia am serdire, pescine a etc. (ELA) services dervections. Ofere ce Readinos pers moradia TO OCAL OBJECTO COMOSTIVE com a função certara esa 27 909488909 Obc ngar na

MOTORISTA ours presidito DIANDALTO MUNCK Rest duete per Viss Valhs-ES. En vier curricula e acota CTPS programaviavaha 8 girod.com

as de domentica, s/aco a dua durms no emprego What unn (27 999305)56 (co

AUTHOR IMPROVOS vnicu ne

CHEVROLET PRINTER

Pasma 2016, condete unico dono Teo censora lel (27) 000008288 NISSAN

commetes APROVEITE O FERIADO de Abril a waye para Caldas No. vas e Golama Tel (27) 90027-3070

Processon Gapotas v 18 Ran

da extra Pagamento diario

(27) 99752 MBVV

ELAZER

NISSAN JAVINA S LE 2012/13 Gas GNV G5 Completo, IPVA DOSSOSIOS.

page a ray gade TEL 27

CLASSIFACIL Para anunciar 3323-6333

EDP Espirito Santo Distribuicão de Eneroia S.A.

ANUNCIE CLASSIFACIL 3323-6333



Todos os dias. dando a maior forca para você vender

> mais rápido! TRIBUNA

grava 3000m Dec. ob R\$ 890 SITIOS E FAZENDAS ms and fun dade Ter 23

LOS FAMILIAN DODOZO-64 AN VENDO SITIC 400 T IR ON

DETETNEMONTENEGRO # aute investigações e Cursos T 99973-2302 DETETIVE PROFISSIONAL

SERVICOS

PROFISSIONARS

so ochol shreth 20LNA .PC

CHRTA AUTOMOTIVO -parisings. Tel.27 80887346 098394452 Everesa lecali-

JRESENTE radar area orași



tem Rate e Manuel, santa Rates combin in removiers, sobrishos. sobriotis eeus cabiidas casado. comerciam on pesse a lecument de

tologistice and diese, 1122 convidam amagos e demais tara sants para a manage of a set mond a suppose of or other 284 UDUZ as 1 Shown na le ma Sen-Schooler to As Painto Muser. ii 1020 cectoquara





Simão da Silva, para fazer contato por telefone ou email com a empresa, em caráter de urgência. para tratar de assunto de seu enteresse (27) 3254 1507 schwab@schwabimoveis com.br

#### A Impbiliana Schwab PROCURA o Sr Enes

Antonio Moreira para fazer contato por telefone ou email com a empresa, em caráter de urgência para tratar de assunto de seu interesse (27) 3254 1507 schwab@schwabmoveis.com.br

### Prepared Appendix on the School Service of the Service Appendix Service Servic AVISOS AOS ACIONISTAS

### ORAÇÃO NOSSA SENHORA DESATADORA DE NÓS

### COMUNICADO

### SENAI AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÓNICO Nº 019/2022

### Federação do Comércio de Beca, Serviços e Turtamo do Estado do Espirito Sento - PEDOMÉRICID-ES CONSELHO DE REPRESENTANTES

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO** For results beington on 20 de mon de 2022 la verti deste encidad fras thank Proteins de 1922 la verti deste encidad fras thank Proteins de 1924 la 1925 fras de 1925 la verti de 1925 la 1925 fras de 1925 la b Blassa Mark hotes to a to be a facility of the control of the co

yegra olaman geldi. "DNI javiligini, iki Presdelar

### Aviso ao Público



### **Esportes**

FALE COM A EDITORA MARKIN DIES I

# Geração de ouro pede passagem na Seleção

Campeões olimpicos, como Arana, Anthony, Richarlison e Bruno Guimarães, conquistam espaço e aumentam chances de serem convocados para a Copa

### COPA DO MUNDO DO CATAR

### Quem está classificado



HMAMARCA

MOU ANDA

**\***FRVA



DATAG

PAGE ATTORA



CORETA DO













chances de figurar na Copa

a Gueltre o Chile no Marses tril, a geração catopeá olimpi ca deu o recado para o

TERESOPOLIS RJ

convocuu II

2021 Pers

nue altumos tres jogos, desta pare do Arlemos MrG. Anma fez seu segundo jogo com a

lateral-esquerdo teve hom

'Acho que fiz um bom joga

quarto squi qi ando apareces dades Juss Anma

pogna ym apia a ntria, ne gundo tempo. Duante do Chi

tempo reser breet Mart neils dev 20 anos-lex

qualidades de 1090 Outliness Arous, Laboral concerds trus, o volum

Futa das ultimas três con vocaubes. Rudtarlison volto Cunha, que tinha sido titular pude ser titular on terca-feura que vem contra a Bolivia, em La Paz, pela última rodada

Outent, apos ganharem fol



lónia ou Subcia, o Portugal ou Mace ANTONY for ritural pera printeira vez na ultima dons de Norte Esacs dos ultunos quieta: em sete jogos pele Brasil, ele fez 2 gels

### BRIGA PELAS OF TORGA

Ppru » Paraguez Vonozuole » Colômbra, e Chelo x Jrugues

Américas Central e do Norte

podom garantir vaga hojo. A scropiio

qui vitoria diante da Jamaica. EUA e

Méssop vila à Coos se venomem Pa

nama o Honduras, respectivamente

Resten très vages em disputa na

repencageni, que podora sor de Pais

de Galos, Escócia su Ucráma (sogo for

advado devide à invasão do para). Pe-

gem, contra um pais da Oceania.

canedense se classifica com el

### América do Sul

### Na ultima radada na terca foira

Peru (21 pentos) Colómbia (20) e Chie (B) vàu trogar pela vàgantare Reets define qual selecito vá para s pascagem i sera contra o quinto co

### lacedo de Asia). De jogos decisivos

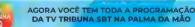
MATERIAL SALES

reposcagom corrirs um pais suf-amo iceno. A Australia decidica sesa vaga

As careo seteções almosnas que váo ne prosems terca-form. On confrontos serão colaças dos jogos de ida entre parémisses): Sanegal x Egrio (Ox® Argélia x Comerdes (bcl) Pagerss x Gerne (0x0)

Marrocos x Republica Democrática do Congo (tr.) a Turnina x Mah (f x 0) Oceania Hoje occurren in semiferais das Elnaldrine Nova Zelándia x Tain s

Muss Salomác s Papus Neva Gerné Ds. venopdores fazum a decisão na próx. ma quarto fera. O campolio sa para a repescarem contra uma selecão da America Contrat ou do Norte









#### CAFLABAD

# Pronto para encarar o bicho-papão

Desportiva vence o Vitória por 2 a 0 fora de casa e ganha moral para o confronto nas quartas de final contra o invicto Nova Venecia

### Jaldor Miranda

sortrya, pela ultatoa endada tem no Salvador Costa, acabou surpreso. Mesmo sem chances de melhorar sua posição na tabela, a and a synapsisk 2 a 0 Se não foi suficiente para tirar a equipe da oitava pusição, com 11

postos, o triunfo ao menos deu em frente ao bicho-papão do Estadual, o Nova Venecia, lider com 23 non tras. Os confrontes das quartas de fi nacestão previstos para us dias 2 e 9 Prolinho, com um golaço de cuсвипро, абили о ріасат ань 13 гили tos da primeira etapa, quando o Ja no início da segunda etapa.

Um dos destaques do clássico, o euc ele menno escolheu como seu-"Pepeu recuperou a bola e eu gri Іншчэ емпеча бока. О божения актабая. cascumindo com ele e a bola subropara islm. Acabei pegando bem na O ponta esquerda, ex Flamen om n Nova Venezia. "A gente sabe que vas ser dificil. É uma equip-

sar out but resultais." Rium para o Vitória, que estacio-neu nos 12 postos, na 5º posição, e



# Capixabão

Stenda 12 8 3 5 Visvelhenes Reg Branco VI CT E Colarcia

pupes chambicadas as quarras de ligal Course rebounder uses Security to 91 RODADA - BRITEM Videla 0x2 Desportiva CTE Dolatina 1x1 Rio Branco-VN Emeric do Norte 1x1 Roy Royceste Mandage 2x2 See

Naklebyt Angrade o Serra na

equipes voltam a se encontrar nas quarras de final. No jogo en tre ou já rebaixados CTE Colati Nova Venecus Serra, Roal No-

MOVA WINECULY DESPORTERA > VO. 1s. Zeron Periodus REAL HORIDESTE X \* Full Kitcher

**RIO BRANCO** > VOLTA José Disepto de Roch THE PARTY NAMED IN FIUN Klobe

QUARTAS DE FINAL

ESTRELA K WITONA > GA Solvador > YOUTA Surgare

chas 2 e 9 de stant. Mas os clatas o so hoclarica. anda solio certirivados pos Fesorição d

roose a Estrela pur faceron, me vantagem de jogar pelo empase na sonsa do placar agregado nas qua-



Um grupo de 14 residentes do Asilo dos idosos do Vitória deu show de amor pelo furebol capi saba no Satvador Costa, oct um Um dos mais empolizados era Se buebao Merroles, 69 rorcodor do anos e aprovetou para cometar "Não acho que o tesse va lorigo Precies de sem três reforços"



Vitoria não jogos bes e a Desportiva mereceu o resultado. De legal, o clima no estadio n pera trazer a familia 77



até aqui, mandou ne partida Amora e outro carnocenaro day uma myteorada 11

#### Grémio em vantagem na decisão do Gauchão Em pol nos mínumos finans deu a vantagens no Grémio na decisio do

Cauchly contra o Yperanga, No. Colorso da Lagoa lotado, Lucas Sil po de népalti concerenhas a pen-O tizza, de Russer puale ste emps que será cumpeán. An Ypiranga, ser Se guahar per um, leva aus pienalus

#### Filho de Schumacher sofre forte acidente no treino da Fórmula 1 Durante a classificação de GP de Arábia Saudi Fórmula I, cintern, Mick Schumacher sofrou um forte acidaste. O piloro preciesu ser levado de heticóptero para s

ESTÁDIO: SALVADOR COSTA

Majerot Joanim Espeño: Refer Dioza e

Andrey Service Pages
Region (Sean Miles Popess
(Vescus) muster in Elling Paulinese
in Rodrey TECHEO Ration Screen

OOLS astmost serve Paylette and

Comoletando a ultima redada.

Estrela e Real Novoeste empara

rengues, cum a terneura melhor

ilada do lider Nova Venecia, que

cu em casa por 1 a 0

**BUTROS JOGOS** 

Hospital Militar King Fahad, Schumacher scertos duas O carro do piloto acabou ficando destruido, mas a equi po Hans e a F I ya informaran que o alemão estava com ciente o não teve ferimentos graves. Mesmo assen, o Nihe hoje. Queen laugare na pole e Sorgio Perez, da RBR.



#### Eriksen marca pela 1º vez após parada cardiaca rada cardines em um 1080 da Euro cops, o meia dinamarques Chris

sa de sua selectio pum americas on carcam charges use on vonlos mu campa O jugador de 30 amos foi duas seleções. O jago terminou com vitora holandesa por 4 a 2



## Palmeiras de camarote à espera do clássico quinto trulo em menos de um eso

nw a felendade de fazer o segundo

Due urso endorsado nelo mesa

não nos derxamos abalar. A

desse Palmesras

Dudu, que Jestacou a força de rea

mreida ajuda muito, está de para

Agora è descansar para a finali

e meto de trabalho

Verdão derrota o Bragantino e vai a sua tercerra final paulista seguida, desta vez

para enfrentar São Paulo ou Corinthians săn eau n

o Palmeiras essa na final do guiu a vaga ao ganhar por 2 a 1 do Red Boll Braganano onnem, no Al Long Panga. Mordo e Romy asse cors Realpe

Na decisão na 24" titulo pau enfrenter 500 por nos ajudar \$1

thians Ja dou duelam hose às Joh, no Morumbe camb de ser riva, injunicado sa perior em alguns momentos, que a derrota, Prestigiado, o trespudor

muito. Esta de parabens Como contra o Ituano, o time

u i amos

para crime Marillo completou. Os do sos da casa produzaram ses repodus no ataque. Mas for

pelo alto que veio o empate. Heli abo cobros falta, a defesa não cor tou e Realize subta mais use rodos

rou O energico e vigoroso Pal merras retomou o controle c vez utspirado. Saiu do pu esquier Vesgo infiltrar e cruzar para Rony

### ALLIANZ PARQUE

Marcelo Lantou Morce Rocha Gustave Genera Micros e Proverez, uniteen Ze Ratati s Raphasi vinga n) TEXTRED Abel Ferro

Claron Adenen Leg Ont

retriotes. Realpe and IB o Rony and 3B JUSZ L no Flevor thi Divona

### Tabus à prova no Morumbi na briga por vaga na final Os trenscos Rogerio Cance Vitor

Paolo e Coristinano Os rivos se enfrentam hoje. às 16 horas, no Morumbs, eni husca de uma vago

partidas no Morumbi para o Co narburas, que venecu os últimos nove mata matas entre os Joss A ultima vitoria do Connth

obre o São Paulo no Morumbo for

A equipe de Rogerio Ceni veni de seu vitórias nos últimos sete jo O desempenho nfensivo do São a competição. A equipa e a que mas finalizou certo (media de 5.92) e re alizou eruzamentos (mis dia to 1,000 p.200 in Paulistal segurado dados do Footspara

On destalques buje são o zague ro Arboleda, servindo a selecão do Gabriel Sura, que se recupera de lesdo. "A gente expera que o torce

çân da equipe" disne Ceni Com dols dias a menos para si necupierar e segar o classico, a ques Corinthians, principalmente após a respo contra o Guarani equipi

e venecu nos penales por 7 a 6 "Não pudemos jugar todos os jo pos com os mesmos sogadores. Is-Dats papadores rato pica pre cu confirmada. William que sofreuma pancada no quadril e Man num com dores no soelho diretto



RIGGERIO CENI annihorar o desempenho of crisivo e o time do São Paide, que vee





PERE IRA until com a prepare abeug avel sep no uffirme tosse i so avanceu é эргийны арбо vitória mos









CAMPEONATE MINEIRO

## Cruzeiro vence e chega à final com autoridade

Depois de dois anos, a Raposa volta a decidir o título. Classificação foi garantida com nova vitória sobre o peonato Minerro, e for decisivo Athletic, no Mineirão

BELO HORIZONTE

serre vota de volta a fimal dito negatida po ocu entre Abeti co MG e Caldense para conheces

A Mariera come a venera . Ath Lan Chie as semilinal Outen, per espope in Nac Ardo Dan Fors A montheadade on ser compensor

ness m sean de amino para n el i be que resta temporad, nasca re-A go the extract family of the trucks tem matter our eveluar

computes Tensos musta vontado neiro sera ens jogo unico no día 2 se abril, no Mmeirão, Não havera varibaren en eno de empate para a equipe de melhor campanha da primeira fose. Qualquer igualdade

Atactica, a carres de asservasos sera porada (nove gols) e no Campeonato Minero (sea gols). Edu esta

no hunes de reservas outers. Para Em compensação, Vitor Raque

No pesticaro tempo. Vitor Roque foi derrubado na área pelo zagues ra Danilo. João Paulo converteu e pensila e abriu o placiir

Vias o Athletic terra o seu penalti

manutos, Rafturel Lucas emparou-Aus 44, Vitor Roque pos o Cru tar passe de Wagamanho (de braço.



THALES BANTOS. 34 ander revender de Encryl e monador de Coltre de Laranges es, ne Seur e

## ESTADIO MINEIRÃO

Podes Rocha Elizon
Microta (Dropo Petrio)
Davits Sideras a Wricts
Siva (Ambrilo Falcilo) Diego Fumaça, Walleson (Ricardo Olivera) e Matosa; Nethan Douglas

Pilga Machado (Aurono) Ferrando Casosas (Prideo Castee e Jeão Paulo virtoi Roque ( viver paque) e Wagsinistro ( Cooviete ) TECHICO:

ROMEN RS 634.365,00

### Justica condena SAF por divida do clube

A Justica mubalista de Me Garasa condonos, a Cruzevro SAF O mornador de goloros do time do pagamerão de salános alvasa

O valor dipoqueno para sifetar sa entars da SAF Masson elektro so ensoren porque há noten grandes scomo a do stoloiro Fabio

### Números jogam a favor do Atlético na luta pelo título

Ches de desfalores, muitos de na do Miando, o Atletico/MG var a campo hoje para enfrentar a Cal

o atseante Hulk, suspenso pelo terceiro cartilo amarelo. Mas nada que preocupe a toresda atleticana manto por conta da força do elen-Tenus desfidaces importantes

usas acredito no comprometamen musto forte" disse o récinco Anto mp Turco Mohamed

Hoje, na partida que começa ás netrito por dota gols de diferença, por ter vencalo a partida de tda da

goli de varnagero pera avançar a fi nal. Um festo que sersa histories para o time de Poero de Caidas Somente no Manetrita palco da

emifinal o Galo esta invicto há 3) custra a Caldense, furam 91 isqua sendo 58 vitorias atleticarias, 15 não pende por tois enis de diferen Corinthums for 3 a 0, pela 38° ro deda do Brankstão Se confirmar a classificação, o

Além daso, há 12 anos o Atletico

vai se aprescunar da segunda mato próprio elube, registrada entre 1974 e 1991 i 18 finan seguidas O recorde pertence an Gruzeiro com 26 decisões em seguência en





TECHNO

Guillionne Bourn

HORMAND TO PICE II



Campeonato Canoca: Flu TV CAPOLABA Brasileno de Futebot Ferri Actor Conference on Change

Formula 1 GP de Arabia -THE RESERVE HIHOO Paulishko São Pouto v Co

SPORTY 2 > 3H45 Superlige Masophra Bidd Völer: Nitrords a Suzzura es Carpato Mandial de Vôtes de

Prata: disputs do 3º lugar (feminino e mascubnot » (61175 Girculto Mundral do V6lq) de Prais Scale masculina o Igminists 20100 Superior B Femining de Wiles Brunoue y Blumennu

P 8H20 Campsonato Inglès Forum no: Manchester United x Everton > 1HO? Comprovato Inglés Fortini no: Lascaster y Chalesa

ESPN 2 Tirus Masters de Mami ESPN 3 Campeonato Espanhol do

Basquete Joventus y Barcelona Timburs e Orlando Crty

Elleninatórias de Concecet pure a Copic EUA is Parsanna ESPN 4

neno Juwentus x Inter de Millio > 15H30 Copa do Hordosts: Sport x

CRB (semfinal) Ohto Madesque ou programação são de cas Branch Co. B. Charles

### Aiuste de contas

fici entender porque Abel Braga abriu mão de Yago Feape naquela fatidica derrota do Flavuneise para o Olimpia, em Assunção, jogo que o tirou da Libertadores. Uma escolha infeliz que quebrou o ritmo do meiocampo e impactou no balanço entre defesa e ataque. Desconheco as razões daquele afastamento, mas torco para que o comportamento do time a parte da entrada de Yaso no confronto da ultima segunda-feira, contra o Botafogo, tenha clareado as ideias do memador.

21 anon

destruirá o

ores que produz. E os R\$ 70 mi-

lindes que poderão entrar com a

Que o dige o podermo Palmer ras, que scaba de negre ise com o

Botatora, de John Textor 50% des-

os econômicos de solante en

rior Endo day idem

que a roda gira nos

até nos mais rico:

nor conta do valor

de operação, mas

não quento en fechamento do

Quem dera, por exemplo, que o

têm mastrado parencial nas

chances recebadas no tunte de cr

**Acyolacões** 

Porque para mim está multo TO GUE O TIME THEOLOG (NIO DO de abrir mão de um de seus stais

tática, é normal que a saida de terms peed afterwo functionamen. no pastro esto sera pogo rosas petrotegien do transcarre

Torcedores não va fice man lents. podem achar que a saida de nos de Lúcio Flávio um atacante de

sistema tático de Fluminense capricho dos otacantes, o Bossforo togens no playoff. O Flaminense tem relativa far tura em seu elevico, oferece bois opções para montagem de uma

equips competitiva e seus torcedores não podem achar que a sau

### Luiz Henrique

Luzz Henrique é, sun, poçu im a l'inha de frente. Vias, como outros grandes clubes, o Flumines se sobrevive da venda dos joga

FUTEBOL CARIOGA

## Ultima folga do Fla antes de maratona

Depois de jogar finais do Carioca, nesta semana, Flamengo terá estrejas na Libertadores, no dia 5, e no Brasileirão, dia 9, ambas fora de casa

para treines, os jugadones do Flamango estão de folga nojo cio neastir di cumarot, a defini come Flumenessa e llotofores bem o dia livre puruse a partir de

uma verdadeiro maratona de portidas, com d'iresto a deciabes, es treias e longas viagens Os primeiros desafins serão as

vinto sthado. Para o Flamengo, é a chance de conquistar o terracam negro vas estrear no dia 5 de abril uma terça-feira trés des depou da final do Carloca contra o

abeil sera a yex de comor ou Beu terá mais um desafio pela Liber

Alem de jogos pelo Brasilentio e Copa do Brasil O adversário sera

Discrete, desses mareduces de jugomissão tecnira vão precisar ter

os o cotricia sia fronto de Flamone

FLAMENGO NA LIBERTADORES - GRUPO H P Rodada - 5 de abril

2ª Rodada - 12 de abril Planengo x Tallare 27x3D - Mustronni

3ª Rodada - 28 de abril

19 horas - San Carlos de Apoquinde

"O Flamengo vai ter que se logsdores vão ter de entender sempre fala sobre o calendário mas esse ano rem a questilo da Co.

4ª rodada - 4 de maio 10 horas - Mario Keenes

5º rodada - 17 de maio Filterongo x Universidad Católica 2000 - Municipal

Bª redada - 24 de maie Flamengo x Sporting Cristal

9th(40) - Marticanii frenze serão mois necessarios em



### Vasco busca 7 reforços para Série B otts o atacamte unaguaso Cerlos de

cões do canal "Atenção Vascas o crazmatino devera ter mais sels on sete reforços chegan time evaluate a course procise sea

metra sanela de transferêncea ou

De acoedo com información do co no mercado, mesmo que a SAF do eruameltano amila não seta oficurions inlenoveguir utilizar a ver ba do grupo norte-americano por

Em relacio a Carlos de Pena, o Vascu negucia o empréstana ate junho, mas prorrogivel até de O vincula ilo jogador com a Di

tir do ano seguinte, o atleta ficaria

pelos als a raisani Carlos de Pena esta no Dinamo sua segunda pavagam pelo clube em

ricas-da Iradaterra e da Espanha. Априличено Стирии

### CAMPEONATO CARIOCA

papel de surrentar a

torca otomatva do

Botstogo, que tem

ncessão instruta

# Rei em busca da coroa

Com 10 vitórias nos últimos 15 classicos. Flu quer chegar a final para ganhar titulo que confirme a coroação como "Rei do Rio"

s dos classicas, à um apoli miserate reverses mo chelos con

entres contra Botalogo, Famengo pode aumentur ste na mero hoje diapre do alvinegro, as In ones, no Maracurá, Vale vaga no accisar lo Camposinin Camica. tem duas vantagens: por ter sado

no placar agregado E como venceu o jogo de ida por tal sos sunber por does de dife rença para estar na decisão - algo gue não acontece deade 2007 Esta variada de chave Jo Flo con-

tra es rivais ocorre a parter do mo-mento em que os clássicos paisa.

putud - a tricofor tem apenas Eren as clubes da Sera. A c

HIMD comanda a defesa do Fluminarian, que node ate

parder per um gel de

Oferença pura o

derrora micolor ere e asset si ne centes for contamente su faui do

OLÂO DO TORCED

Partida muito importante. Vai ser

um divisor de águas na

lemmorada em caso de

3 2 X 0 T

3 0X1 Q

66 O foco não e a vaga, o sim a proparação

para o Brasileirão. Sem Cartoca, teremos tempo pera entrosamento H

ALMONES NAME, service do Discrico

octubises Thaquo Verm-

Douglas Berger

DRAMO IS NOVA



RECUPERADO de Jesún Feline Melo sustinimos do treino, mas é diseida en Fis-

### Problemas para o jogo decisivo dar a volta por cima. Com 25 gple

Pare a partida de hoje, contre o Notaforo, pela senafinal do Carapeonato Caroca, a srande dúvida forte pancada sofrida na portida de ida diante do Jimpu, pela Li-

Assam, Abel Braga repetirsa o Wallam, Outra questilo e o volunte Felipe Mela que fol poupado da No Bonalogo, o clama é de tentas

marcados, o alvanegro está stráslista de melhores scaques da com O clubs sambom tem uma noti

seis guls moste Carioca e é o vice artilhero, atris de Gabigol Outros devialques estão no gol. Ognero Diego I su terra com do res un coxa, não for relacionado

Com Gatito Fernández a dupo sição da seleção paraguasa para o O Botafogo confirme

pera o duelo. A informação e do

e muna contrato de tres anas.

res (R.6.11.85 milhies)





Augusto Cury lanca livro sobre iovens - 5



"Não devo nada para ninguem", diz Viih Tube 8

VITORIA ES COMPICIO 27 DE MARICO DE 2022

FALE COM A EDITORA ALELVICARHERO E MAN, METANDAMENTO POR ME

### AS APOSTAS

sabela

'No Ritmo do Coração Lies recent encomposto plan

cedor mas não o o other filtre para mint



man apprehensive, poderia sor Normeth Brarouth



Jessics Chastain Eurabo v o lame Os Dibos de Tammy Favo

estoja excelonte E o a fa

Will South



Tudo indice que ele deve ganhar maa não o



Troy Kotsur Acho Kotsur

Emiliani espect a e a melhor corsa

Coração Ele de

"Encante" Acho um hime indica que yai ga nher Mas au pre

Ultimo Dragão Drive My Car Min tom discussion o



mais de Reya e o

# Será que vai dar zebra no Oscar?

"No Bitmo do Coração" surge como novo favorito

e pode desbancar "Ataque dos Cães", com 12 indicações Paula Dell'Isola

ode-se dizer que acon du segundo tempu. O fato é que o Oscar 2022, que acontece hoje, sem novo can-

didato a filme favorito do Apos as pretosopies dos san-dicatos de Atores, chretores s

TATAQUE DOS CÁES

some at maliach works and podemente apma Late de YouTake, c. Roberto Sadovski, critico do UOL.

nhas escolhas, parque são ex-Tumfilm, beneralio may tumbem totalmente esuacci-

there Ataque dos Cies' faroeste de Jane Campion.

performances de Bevoncé e

CONTINUA NA PAGINA 2

### SERVIÇO

"NO RITMO DO CORAÇÃO"

Market and a Google process > A CEREMONIA do Cocar sorá transmitida pelo

canal THT Brand a peto serveço de stranmeng pomeça às 20h com transmissão do tagato vermelho A enfraga dos prévalos está marcade para 2th. O canal E<sup>2</sup> faz a cobertura do ta perto versuell'so a parter de 19ts

### AS APOSTAS Roberto

MICHORALME "No Ritme sin Coração"

enta mero cravada a vitor na dasse filme, que é se

guro e bonetinho mas nite e o melhor do are

### MELHOR DIRECÃO Jane Campion

"Fin days canhar on Attraverior Clarico number mamento, acho muno dris



MEANS FIRST

### Jessica Chastain

"Acho que ele gardio, por cero dos Azores, esse Per-

### MU, HOS ATON

Will Smith Elo esta ótimo e e o mother no filme mas

a hora de Benedici

## DeBose

our Reta More carem 1982

### oy Ketsur Esta ganhando to

dos os promios de coadayante e esse deve per dels Costo que dos Cáss?"

## "Eu prekro Raya o

o Ginno Bragão mas Enganto está S. DECEMBER MINISTER, P.

som davide, e o filme ELHOR FILME INTERNA

### Drive My Car" 'D films do Rassoliz

gue var ser salso



### Televisão

## Disputa marcada por embates históricos e coincidências

Spielberg e Jane Campion voltam a concorrer por melhor direção. E dois filmes lancados por streaming são os favoritos

Campion ya fez história antes mesmo da cerimônia deste ante e a primorra mu A primeira andicação foi em 1994

perdeu para Steven Speelberg ("A. Latta de Schindler"). Newe ano, os dos novemente se enfrentam, mus-

Condy waste. I not known se nor

Atti hote, renhum vencedor fre fan cado por um servaço de stresmuse. don Citer", da Netffix, e "No Ritmo the Complet da Apple TV + Ariana DeBose (\*Amor, Sublime Amnr") deve vencer como Acriz Condingente e será a termaéra veto-

O Brasil também tem chance di achar seu proneuro Oscar "Onde tem directo do carioca Pedro Kos. no luda do americano Jon Shenk

### a company of the carry - Martin > THÁD DEHE PARA CIMA NOTRE

- > 100 RET MO DO CONJUÑO AMEZON Prime Vidoo YouTube a Apple iTu S K No B HARD SANDO AM
- PEAS HBO Max Now Or Play Apple Tante YouTube Microsoft Sto ro o Amazon Priese Video THA HBO May Nove Or Play Ap-
- plas Yungs You liaba Microsoft Store e Amazon Printo Video > AMOS AND ME MADE DISCOVER P-DBFCDDDPFSAGE O -Sine > SELFASY - Nos coromas > CODE PLAN NO COMMO



TV TRIBUNA



TW CARTEARS

Ghild F Long.
Totald Security of Bod
TS-30 September 8 Bod
TS-30 September 980
TS-30 STAL CO
D000 September 90
D000 September 90
D000 September 90
Extra SEC - 89 m
Extra SEC - 80 m
Extra SEC -

TV VITORIA

6945 Dinep gasple 2845 Literat Record

TV GAZETA

## CANA, 4 DESCRIPTION WAS

posett irlan syfattion covice shiften is a Decen, tuer shift apptiotecid is profit of the conditional Dudhar roy filesia sex, and use a langua do cat amorto da miserco a filesia do cat amorto da miserco a filesia miser rola filoso paresa ner

## Dia do Circo com espetáculos grátis

nzanazados eventus com tentática prenace embrada granuta Shooper Prus de Costa, em Vila

prets vilo attimor a festa. Será exigido o comprovante do vacinação para acesso dos pais ao evento, que e grátis

PARQUE O Projeto Cultural Arte no Par este também esta com programache especial para festajar o Din do

Prainha em Vila Velha se traos attraction enforcises para as-cristicas e a participação do mágico Marcos

Para finalizar o dia no parque show cum a bateria da escula de somba Viocidade Litula da Gloria



"O Mundo Mágico do Dires"

> 0 0UC Espetaculo sobre a maga de DLANDO Hoje, ès 15h e as 16h no pe so L3 do Shopping Prate de Costa HISCRICOES https://www.shop

po do circo

Projeto Cultural Actorio Portugo > 0 GUE Com atracións circonnes para

unAhun Hoje a partir das Sh, no Perque de Prainha de Vela Velha

Festa

- JAPÁGZIN (SP) - Hojo, 10h, no Ms. his Sto Stronge Clas. IS lot BS IS - "YARDEZINHA DOS BAHIANOS" Pable (RA) Duese e Ramon, Rhonov

e Marcos. Du Hygge Bonde Forro rão Allan Carvalho Neto Salies no Lime o André Aza Locue hore, ISh, no Territorio, Barra de Juse ing. R\$ 50 (P tote), no onti-

· "SOFRÉNCIA SUNSET" - Pablo (BA) hote 10h on Chicara Baranto dos Passaros Das Laranteiras Diss. 18. lng. R\$50 (# ioto) no on tacket comba

"PAGODE GO CORRENIA" - Pagolife Sem Medida e DJ Nenerzko hoje 23h, no Corroria, Itagranica, Class. 15 Ing. R\$ 20 att mese-note SAMBA REI - MAYCON SARMENTO Hoje. 17h. no Gordinho Praiz do Careto Clas. 18 log Grátis até 19h Apon. R\$ 30 (Pesta) e R\$ 50 (Acea

### Carnaval

CHEATO CERAL DA INCOPE DA BI CUTUBLIARA - Hors. 17h, no Na Vis. to. Essentia do Suá, Inc. RS 20 ()

Para Ouvir MACSTRO ZEZINHO Versado 16h

no Barteret Jerdijn da Pseha, Inf 99995 4700 - HIAAC Variado. Ás 121:30 e 141:30. no Coco Barebu. Shopping Prata da Costs let 2041-9100

- CIL AMORIM MPS e ferre 12h, A Deck Days and Million

► É O CLIMA GRUPO DEMAIS E DJ 100MB Verlado Mr. Gum Byte Bar Campa Grando Int 3355-1573 - BEAT CLUB - Roch 16h no Pub 426 Pritin do Centro Int 99837-7090 BAMBA DE PRETA Variado 19h no

ome Ber. Prete de Casrio. Int. 99276-0444 - CHOPPSAMBA Pop rock 19630 Carrio da Prasa Beach Bar Cambur. SAMBA CRIOULO PRIMEIRACLAS

SEE DJ LAION Vanado IZh no De-Jump s. Jarden Maritindia, fol-99889-199 - FECKSON MANOLS E LELEY Varia-

### do 17h, Butteco's Vitalino Itaganica COMPRAS MARHIPE Form com

Especial

altown capasabas e nacións de saesba, alem de vende de roupas. Hojo rus de lazer a perty des 10h, 0J as 12h pagode com Leid Sambo às 13h brown, the employer wards (Belville do da Praca as Mb bassons da Novo. Inspérso às 17h e sertamejo Nimno Debut to 190 States CULTURA EM TODA PARTE Hore

das Shi ita 12h, oficinas de Intolação ao Carito e Tecnica Vocali Forro Grafino e pelmitra "Onetwickeder o cum énepira sues idens?" São 20 veges para cada atendado. A parter das IIIIs, consucilo de l'enforme com Lacarta Circo e Text tro Vovo Gracinha e Misriegue Rocha s dença Grunca Tal Plattior Bruna Kothi by Emi Venda Hove, Inf. produces par covered obtaining great core is linear aim

• EPA CADE 0 NOS1 2 ORLANDA, 2021) De Toby Gerbet, Pré-sestreia, Arena pão 80 min. Livre Nova prentura ple Noir ARAMARS 2 dub 18h 18h ARAUJO 4 dub 15h ME TIRA DA MIRA (BRASIL 2021) De Heu Dinon Com Cleo Fishe Febro Jr

MARK VITORIA S. 19145 225 CINE MARK STLA VELHA 1 HASO 17h0 19h20 29-40 KINOPLEX 6 HSh3 20nd 5 Dua Barratte 2 17h 19h 00s AMBULANCIA UM DIA DE CRIME (EUA 2021) De Michael Bay Com

Jake Gyttenheel Acin 95 min H 169:30 Leg 29:30 CHEMARK VILA VELMA 4 Mg 2910 CMEMARK VILA VELMA 5 dub 15h50 18h50 2M50 RIMOPLEX 1 dub 27h10 KINOPLEX 2 Ing. Mh30. I7h20 20hID DINESYS TEM 1 dub. 18h20 38h 21-4D DINE SYSTEM 6 dub. 17h20 Leg. 20h MIGRUARA B UND 17520 COE 20 MIGRUARA B UND 16545 17545 20545 ARALJOS DUD 16545 1955 21:45 MONTSERRAT LOUIS RES 2 via 15420 17455 20130 PC RIM I, dub 15530 RH 20130 QU RAPARI L dub. 19h50 Leg. 21h10 CONCERCÁS E sam. 19h 2h30 ARA-CRUZ Lo.b. 15h 16h 2h30

OR CARAS MALVADOR (FUA 2021) grou que praticam assaltos são sos Photos CINEMARK VITORIA & 3D



die 2100 Hh55 1720 EMEMARIA VITORIA 8, 1sb 1210 1755 CINE MARY VII A UD HO A duty TID 75 152 BINDER CHARMAN WAS VERNA & chilt 12150 CINEMARK VILA VELNA & OUG 14150 30, dub 17h; 18130 KINDPLEX HINGO ISHSO ISH CHE JAR ILE. SH 17-05 SHO CHESYSTEM 3 51:30 171:30 MONTSERRAT 9 dub THE TRUE WHITE CHESEROLA 15h15, 16h15 PERIM 3: 30 dub TIN 17h GUARAPARE I OLD 17h CON-CEICÃO I dub 17h, 18h ARACRUZ 2

VALE HIGHT (BRASH, 2018) Cornel Hight so mando MONTSERRAT S · DREYE BLY CAR (JAPAD 2020 De Ru

suke Hamaguchi, Drama, 175 ncico Principalerii, princia, 17st filici, Pe ncico, Indocado a 4 Denare, Melhor III-nse Melher Shino estrarapiro, Melhor roteiro sdaptado e Melhor Diretos (Physuke Hamaguchi) Alor e desto

other gue desapareceu CONF. JARDHUS 2 pg 19540

MG LIMING 2020) On Christopher Smirts Terror 97 rain 14 anus Reverendo CREMARK VITORIA 1 dub. 19930 CH HEBYSTEM 2 dub. 29-45 MGHTSEPH RATS dub. 29-PERIM 3 dub. 199 29-BELFAS\* (IRLANDA, 2021), De Kenneth Branagh, Drama, 97 mm. 14 mos. Indi-cade a 7 Oscarz, Methor films, Directo

(Kenneth Branagh), Afritz (Judi Dench) o Ator Coadje vento (Ciszán Hinda). Ro-teiro Original. Soro a Canção Original do CHIEF JARDING Live 17550 Ação 108 min 14 anos. Agente do FID

udando cologas em situações difi-De Andres Barrigo, Raligioso, 88 was 10 avon Escritora investiga as eper-

NEMARK VILA VELNA & D.D. 19130 Com Robert Pettinson Aplio. 175 min. 14 sins. Herb far Justiça à corrupção MEMARK VITORIA 4 ING 14h 17h40 21h20 CIMEMARK VITORIA 8 og 201-20 CHYEMARK YILA VELHA I. In TIN 16140 20120 CINEMARK VILA VE LHAZ BID. 12h30, 17-10 20160 CINE dub 8 ANJSV AJIV NAM Ch30 20°50 Log. Ph CINESTETEN I log. 20°55 CINESYSTEM 4 d.b. 10°50

ZINAC CINESYSTEM & due

SINGO MOXLARA & dub, Mh. 171/30 211 MOXLARA 3 dub. 15h, 18k/30 22h

ARABJO Z, dub. 18h 21k30 ARABJO 4 dub. 17h, 20h30 MONTSERRATZ dub.

1854D 206 MENTSERRAT 4 dub OUR BY CINESERG A LINHARES 3 OLD 19:40 200 LIMINGD Z HALL 18: 19:30 UNIMED 3 log 20:15 PERIM 2 ISP-30 ARACPAUZ 2 (A.O. 20)

2021) Ação Rô em. 12 anos Explora HOPLES & DUD IST CINESYSTEM ! CLID TSN MOXLARA 4 dub 201115 OUR MINACONIARAMENT (LA 20(BUTAG 2010) De Pawo Conc Drama 90 mm (Danos Joven professor preries exercise de vista ândinado sa Osnas JAMBONS Z. log. 179:40

CASA (Fire 2021) Apilo 150 min 12 ands Herrem Arenha contra villes O PODERBSO CHEFÃO (EUA, 1972) De

Brando Policial 175 min 14 ance Sans - ENGANTO (EUA. 2021) Arrempto Li

ere Ferrita com poder es magicos. In-dicado a 3 Decemb Melher Animação. Original vesserD1 pup. 50:30

THE ZO AND THE SET WHEN A MADE OF SET AND ADDRESS TO SENSE TO SENSE TO SENSE TO SENSE TO SENSE TO SET ADDRESS TO SENSE T

CHEMARKVILLA VILLA SPORCE CHI IN VORCE CL. SPP. 05 (D. Arbeita) Apos PS 20 + mm. 0 05 (D. Arbeita) 40 25 RS 21 (arbeita) XD 20 (S 37 (arbeita) 1000PEER THE prop Place of Conta 2D RS 24 (return) 3D RS 24 (return) 3n (september RS 42 (return) CINE MATORIE Shapping Junior, Jan design Person 16,20 (minus) WULTIPLEXABAUJO - Strapping Von to Annes 20 RS is (resp.

HONTECARAT SHEEK MALERINE TO 95 27 HOLEN TO 95 24 HOLEN MESERCLA L MHARES PARTY BITZ PERM CARRANT OF DESCRIPTION CONT UNIDATED Staggard Sea College BITT MACBUZ AVAILED IN THE TALL RIFE CONCENCE OF THE RES > WAR SHE MAY

As siterações nas grades de programação e nos valores dos agressos são de rira memosalelotario rins cino



## **MAURÍCIO PRATES**

www.mauricloprates.com.br emeprates@uol.com br

### Felicidades!

Os parabéns da coluna pos Beto Car Duda Zampter Rossen Macedo, Neide Ultra tinho hoje Elieger Mara nte Nanco School Levil and so e Luamila Machado, anta 29 Lauro Creat Cardinalli. Prates, Valéria Tápias, Thugo Borgo, Lotz Bernard Moulin, enera be salt to Washing Moulis Lima e Maria Angelo Melo Valeria Lattuk Nemer



Drama

Existe inteligência por trás. Cada lançamento tem sua estratégia. Com Envolver não foi diferente. Foi felto muito investimento de tempo em criação, divulgação, planos de marketing...» É como o Roberto Carlos fala: 'as chorei ou ae sorri, o importante é que emoções ou vivi'.??

Continuar a guerra na Ucrânia è moraine inacertavel, politicamente indefensavel e

Tem uma possagore biblica que diz que alguéra podru sabedorla. Eu ser que não sou tão

steligente assim, o ou pedi mais do que sass a Deus, pedi coragem para poder decidir 19

militarmente absurdo 11

O voto e uma das melhores manoiras de expressar nosse voz dentro da democracia talvez a mais podeross. 19 JOLE TTE FREEE, CONTROL OF GROUNTS UND

Costs, dia 2

Mais vacinas DECK DATE A CHEST AS COMMEDIA tada para 129 milhões de erra i

diaso arem de trabalhadores da

modelo Júlio



quen sene de aviação a lengo de secretann geral do Serpes, Jamie de Angeli, as diferencas dos preços das passagens vão pesar mus-

### A vez do busão

### ELES NAS REDES SOCIAIS

A methor trionico é responder as monsagens as 4 horas de manhé. Ninguém està online o ninguém aumenta s 

Hose techo 14 dias de dieta Tonho muito orgulho de dizor que consegui perder 14 clas de felicidade, ff

direcio de peca "Confissões no Creatores Anderson carra, Autoro Bran-dao Tie, 192 Neves La Gent alves Joan Pedro Cochio a Jonato y mes prome or a spreader in blicum vidas interrompidas or forma prema-

### Empreendiide(wi

As mulheres são majoria no empreendedorismo di venslag Normannos

### NOSSA DICA

### Beleza de grife

O domigner belge Ones Van Nole constante destague nas se manas do mode europotas, estreou neste més ne tedustria de beleza com um estilosa linha de constituces. A nove tintu conte com dez perfumos som género salesentes tedralantes o 30 ba

tone. Os aromes são maperados nos lardino da casa de estérita. ne Artiubroia, o as coros dos bebeim incolor a tons chamativos de roso s versestro. Os produtos. por onquanto estão a vonda no o-











### Letras

## Augusto Cury lança novo livro sobre jovens

Em "O Médico da Emoção", o autor mostra o desfecho do livro "O Major Lider da História". lançado em 2020

### Cristina Oliveira

Ireruran no priscamo dia 13 Em pre venda, "O Médico Ja

Poto e seus 12 alunos rebeldes no

Naquela obra. Polo for desafiedo

entrataves poderum se turdesfecho da mapiradora saga do Dr. Marcu Polo, cacrita pelo sutur best-seller Augusto Cury, chego as

Елюсто пинта намеровами а

SERVIÇO \*D Medico da

Emoção MAGNAN 288

FIDITORA Sex PRECO AS Porém Polo agora me noves devalues E )

ma ser algo surpre-

gem central Segundo Curs na hiscalderrio de aventuras tempera-

Nicados em risais de 70 par

CURY Ja tovo pour publicados dn 70

# NOVIDADES

## D 6º Million

de estudio do n musico amenduzido por " Traves Barker (Blink 182) e traz par

hospações de Willow Busina Lif. > ANTESTA Machine Gun Kelly > FAIXAS 18 > PRIECO R\$ 19.90 (digital)

\*C7N7 Spring' A banda cr-

lebra a chega: burn O mabe do EPs bestrada em 'As Ocates Es

> astrista Wester > PRECO R\$ IZ 90 Idigital)

"Lectended by

P . PI Yo. seu adous ao

showbazz Es tou anunciam do remba accesimadores da músico dando a vocto merha evolhor produ-

> FAIXAS IB > PRECO R\$19.90 (rigital)

### Música

### Releituras com Michael Bublé

Flinto Corvelho Mesclando meditas, releituras lança "Higher", seu primeiro âlbum de estudio em três anos.

" classico eternizado por Me-My Love", de Bob Dylan, e um duesn com Willie Nelson. "Nightingale Sang in Berkeley

"Smile", de Chaplin, também fo rain regravades para o trabalho Das très ineditas, destague pur

Tedder e Greg Wells, gravando três músicas num único dis criveis no estádio em que eu não do e chorando quando uma mu sica saia simplesmente perfeit: foi manco. Perecia que o univer-



day

mutado album (

Stirens Sun CENT SOME

gunto com a film 666" o assinado per banda ficticia de mesmo non "March of the Insure" é o carro-che fe · ARTERIA Foo Fightors o Dream Wi-

P GRAVADORA Serviduos > PILECO: R\$ 12.90 (digital)



gard's que se speriona, apenas para

\* GRAVADOSA Driversal Mose > PRECO R\$ 19.90 (digital) "Chama Vivy"

composicões relacion a marter

melodias e har neiro com ver ens de eus mulber tetriste Pat Malis. Com participações de Milhor Maschmento. Bato Guedes e Moska.

F ARTISTA LÓ Borges > PRECO R\$ 18.00 (digital)

### Cerporal: Guia

Analisar e Pessoas Ракко в ракко congruências entre expressões esta-



5 "TORTO ARADO" (Na mer Vieire Junior/ To

dos por uma sevem coreana em uma sociadade machista A IT IC Cho Nam-Jos > PÁDINAS 176

Quinze

De Volta aos

obalteuni ozla entece na vida de Anita, quo hojo tees 30 eres Fits transforma dé-repente Olivro traptrou

y to 10 Brone Vices > COLTORA Gutenberg

1 'E ASSIM DIR num (College Hoover/ Galors Record

PROMAS 208

3 FOR SETE MARIBOR DE EVELYN HUMD (Toylor

Jonkins Reid: Paralels) 2 'A SARSTA DO LAGO' en Hoover/ Ga era Ro

6 Hadery Record) "TUDO E 910" (Carlo A REVOLUÇÃO DOS DI 7 CHOS\* (Goorge Greet)

Drwelli Principis)

10 "A BIBLIOTECA DA 8 .warrf. (Contto BOX GEORGE

Schwab Galera Record? Hasp Bertrand Brasil) Prote: Sacativa

B A VIDA INVISIVEL DE

### Quadrinhos







### ARECREATIVA COM BR

### Sudoku (Passatempos de lógica)

Comple	te c	ad												
tabuleir					5	4	1	8			7		Г	
preench			_		8		2	Г		9			6	
número 1 a 9, de	s d							6		7		4		Г
que sies não se repitam em nonhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupe de quadrados.						7	2			3			6	
						Г						1		Г
						9	1	4			2	8		
11.	1	1	1	1		Г	П	5	4	T			3	Г
1 3 4	1		- 1	3		4	3	9	7	2	5	6		Г
1	ı		1		9		6		Г			2		5
1 . *	Н		t	1	Ü	_	_		_					_
3 1	1		2 3	-	1									
2 4 4	1.0	3	3	1	3									

Compre pelo site arecreativa.com.or



De pala fetelone 0800 035 1422

### **Diretas**





Solução

### Horóscopo

Aries SDENTE MARTE Saber estipu ma observa de evitar desperdi etos desneces sarsos de ener gia olimizando e potenciali

economy wheat. However the the coraa boas da vida e de orele сопраніна Авга а савера є о coração e entrague-se ábeleza dos momentos unicos.

Touro нажите убаци. В нено соня No p peasing no qual você pro acerwacao in oue poderé ser

proverioso se você se organi to. Tome and alon assertives **Escorpião** 

RESERVE PLUTÃO Hoje sera o a the conduz / directo see Corrie no que sua sensibilida. de the undica. Comprometa semes a caca verefacio

buscas deverao agora ser hansformadus para que você nossa se alinhar nom seut no

Sagitário

NETS NET - AMPETER. Fishe word over ra ampliada. Atonte so para não de sperdição tal enorgia com questões que não Po 1e vario a lugar algum. Envolva sc com a que de fate importa

MEDERITE LAN. Para repor suns ongrapas inconfro um lugar acente o cue the cousa cansaço ou gera descontentamento

Capricórnio property naturemen Acorbos

suas imperfesções com gene Inches on a metry care nho para que você possa aperlergos-las a evoluir Abnal, as sombras necessitam de luz e acollymento

ncomers agi. Ao custar de er você so panezrira cetar mare forte pera amparar o acolher tuem exflver so seu ledo. Lees

ACCIONTE MANO E provoverque agora, a proceso der conta de mentos de felga. Paça ajuda Viscé não está so a ba ouera se sinta feliz om poder ajudar

X & Virgon ECENTS MERCURIO Pode ser em dia Abrace es s'irpresas





DESCRIPT SETTING HOW NOT A THE checar se sua maginação se forma criativa de olhar a vida ou uma fuge da realidade. Line a sometro a scullavor

## PAULO OCTAVIO

porifiredernhuma com.br

### Arte naif

As artistas Yoely Alears, do Chile e Maria Teresa Bobbio, da Argentisevernovrie piera o vorressago da ox postção "Universo de Alma Ingo-THE PERSON AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE P

Nss1 Angela Gomes. A moetra, que ficará em cartaz de 2 a 31 de maio, vai reuner obras de 45 arttetas de varias partes do

### Marco Verdir cão da neuromielite óptica

NMO1 tansbern conhecida cogree que soumete principal medula escenhal Devide à similaridade de si

nais e sintomas com as doenças incomum que a NMO sea cun pla (EM)

### Fica a dica

O percentual de brasileiros

e Distribus; ào Socsoulemografi

ral" entre 2006 e 2020, du Ma nytterio da Saude



PROPERTY AND A PROPERTY AND plantic de Ipés em Demirges



### Felicidades#

De parabens da coluna nos aniversarantes da sema na Sabrana De Nadai Guatanho Ilogel: Maresa Firme

checo, Hugo Griasi e Gisellie Almeida (sexta). Ana



MÉS da Multier Gabriel Gomes recebeu a delegada Claudia Domatto om evento

ALIMENTOS E GÁS DE COZINHA



Quem dissa? têm que se das

**Você sable?** o obrajado a usar longo inão ao comparoce a jantaros de ceranônia". Do livro "Eliqueta de Bolso - Um Guia de Bosa Maneras de A a Z" de Cola Ribeiro.

### Vitrine

propints Ly Lass var parastrat na 5º edição da Tarde de Nego. cos Mulheres Empreendedoras querta ferrir no Centra do Even tos Steffon, sob o comando de La

ABEL Santeria estreta em ju \*DiLore Maytoo e a Dança Divertida" em Vitoria, e prometo uma verdaderra viazzen ao mundo da matriacio. Sur filhe Lora, our vem fazendo o maior sucesso suevor dara vida à facta Helé afdi prada ne Emilia, icónica perso

Laborat



RENZI Cerquera

DS MEDICOS oftalmologistas Lain Augusto Campos Valerya Schiffler Karla Campona, Zan-Monttonça e Mirela Ferrari são os artitriões de operang de nova cli-

### RAFAEL Garces, presidente do instituto Ide Soluções Sociais

... MARIANGELA Zaccho prom dente de Cocades comanda acilic sevent hose on Vds Valta

VISITE O DECORADO











## POP. ZAP

## "Não devo nada para ninguém", diz Viih

dos assuntos mais come n vostuber não se importa com a

ninguem. Não sendo faku news, Jesprendida, desapegada. A paraffair a partir da Farofa da Gkay. A ex-BBB, inclusive, chamou o influenciador de "nosento e pior cars que ta conheci" apos ele afir

ela se sente segura.

mundo para ela, me entrego vez e apado em tudo que eu puder Mas se eu sinto que a pessoa me

barriga com amor. Para mim, o amor està em quem te faz sestis segura e ir dormir sem medo de com a cerceza de que ela não va te magner ou te ignorar quando vucê espera unu mensagem. Não

De passagem per São Paulo Fran-

futes. No ensaits settertou a curpe se

elimontares. Mas anda assen não fi

Saradissimo

sportes ha 15 anya



### Vida sem carne O stor Hugo Bundavia am parco-

nicom o movemento Menos I Lius e Socredade Vegetariana e o Instiecompenham e transformação do consumo de carne onquanto tira duvidas comuns do espectados em nutrolio, gastronoma e clima.

746o esperamos que as pessua parem de comer carno de uma hora rassem pra pensas Cada refosção mais qualidade som crueldade o som perder o sabor\* ressalta

"Só Trago Ventados"

people's digital

'Me ome me odete' Guerr

Se ou não compartilho o

ficiante Sempre que ascrayor

also sobre esse sentimento



### Look fita adesiya Kim Kardashan ganhou os hotofo-

tes quando apareceu na Semana de Mode em Para usando um todo todo frito de fria adesava extampado com o a artifector or digital Sabrona Low react

"Quando in o look de Kim eu ima morris armei. A insveção com uma coi activitestar em casa filles tor a empluajuda de uma amega para consegue que a voetida ficasse do jello que de



### Coincidências

No exce do fevereiro. Raissas Barb sa appurer o comando do Mess Burn bure Brasil, substitutedo Andressa Urach. As pessons acreditavam quo exert ease supertrucks. Mas, ne ver dade ou flower must ploter ow cocober esse convite, pars mim será uma fron ra estar no lugar dels este anc" diz Asser como Androsas Raisse tom home for an a february Supplement of 2017 a participnu do reality 'à Fazende' "Te Lembro de ter sado como arada com ela traas voites aclonge do correigo ha

menha pornada, não vejo problema



pessous digam que en adu



### Novo espetáculo Igor Wehrer estress on mass um es-

petáculo desta vez intestando o elenon de "Las Cocanas", per São Paulo, Na trama, agós sim terremoto destruir uma escola publica, o governo envia adoloscentos de classe operária para Las Entres, uma des melhoros e mais caras recolas do pais frequentada colos filhos da alito escachola. Mistri nos e reveravoltes marcam o musical

Igor Withner é ator o miluencor digi at, entorou sous estudos em 2015, covr aulas de carro, cinera a TV. testro neverce) dance e prece





representation e adobs uson destura \*Estata na de fazer o que tiver vontade. Se eu não estiver pas sando por cimo de ninguéro, não

## que ca norro" admate em entre-Recenternense, Viili expós al-

# acabou por crises de cuimes dela.

dáveis só são possiveis com quent

"As pesanas confundere frio na

A careora Breney Socare provo

## cou suspertas soters o fee de am-

volvado com o danganno modalo o personal trainer Sam Asghatt so compartifier uni post ( cm une sene do declarações de arrior para sati de sous para. A activia los en lático



prose neo faço colsas rums



# **CITEM FAMÍLIA**

# Maquiagem antiacne funciona?

Especialistas ouvidos por AT em Familia afirmam que a maquiagem antiacne pode ser uma aliada, mas não a solução definitiva para o problema

### Marcela Delatorre

acon etti longe de ser am di cris saore. adultas e desde ma, o munbe vicé e do tame une ama w maquar, e possivid que já

tenha recorrado nos mais di da olcondado, e a magulagren aptiococ e uma das alrealments: fuscional O AT em Familia curiu

aux produtos desse tapo Maybelane Marykay, Clidas, mas não a solução definitiva para o problema. A dermatologista frene

tudade dos cosméticos tem o quadro de quem possus ache se agrave" ressalta

Eur reloção a maquagem tes podem uusiliar o trata áculo glácolico e alguna ou a olcondade da pele A dermatologista Lagrad substâncias sjudam mas não resulvem totalmente o problems

olyosidady, mas mio vilo tra murtos casos, é necessario E ar a make e indispensa vel pa sua vida, e importante

sempre limpa e bidratada

lar" umenta Munique congerns em doces e choco



### "Pele precisa de limpeza e hidratação"

A maguiadora Laura Grogono diz que por rer contato com diferentes tipos de pele

gem e nutros produtos an-

para garante o bom resultado da make. Toda pele preci

maquagem no rosto, o pos sive que o problema piere sa de înspeza e hutratsção" Fla storta anda m.s. caso

mento de maio inflamações posta a main bacterina e su



satische possul substancias que regula a oleosidade da polis 11



E importante ter alguns cuidades como não dormir do maguiagem o não magerar nes decesti MARKET TELLES SECRETARISMOST CONTROL

### FIQUE POR DENTRO CINCAME

### "Efeito lundo" Fernanda Werra tem

how is measured on a garly care levar o resto con saborere especifico, to-

cyldados sao importan maquagen 'A pois bern efecto ando se a pela est-



### Excesso de oleosidade entre as causas

flamacan da pete cousado pelo en

a vol acosto asses of aug GAT KI . aua pelo mater a tendência de que surpare agrees pelo compo > ALEM DISSID insee Inflamedactum ben pode enter Agada a mudanças District on the party of the pa PART AMENIZAR o problems, a Inde stina de cipame ticos desenvo produtes especificos oara melho

ar a aparéricie do sele FIFT IN TAL efeman que a ma acabar com o probloms. 1550 Pullfutt era e apenas uma aliada no tratamento da acne, ya que contem algumas substâncias

PRICES variados para males come acido sabelhos deste abobl

CR & DUTT OF CREED DETON QUID FREEHAIT a oleosidade da pele e diminuem a formação de cravos e espinhas > NO ENTANES evaporteriesesse

deve ser a unica appella para o fra > PARA EVITAR o suggernor to das for rivers espiritas é recomendado menter ume roteus de ouxásidos bá aicos com a pele, prescripalmente se NEW YORK CONTRACTOR

> POR ISSO faça uno de sabonetes específicos, solução micelar filivo solar maquagens adequades o se In cases to represent the cades per um dermafologista > 4 FAMEY — a misportante rambés

não dorme do marsuo rom o não ALC MA MA AC QUe alcrecen maquagens e produtos antacm são Maybelline Mary Key Climquo Aseuns e Neutroeena

## Piercing no dente é tendência em 2022

Especialistas ouvidos por AT em Familia

afirmam que é preciso evitar alguns alimentos e redobrar os cuidados com a saúde bucal

### Marcela Defatorre piercing é um adereco usa

poderamento. Os mais comuns cos de volta e, entre eles, está o payeou no dente Várias famosas sá adeniram ao

mo a ruffuencer Hudes Bacher e a blogories Lavia Notes. No entarto Carargan dentista e especialista

em amplantes e estetica, Marcelo higiene bucal. No entanto, para es tas pessoas os problemas anlo sur O carurgoio dentasta Alexandro

Bettericourt explica use deventi ser "Us pacientes precisam evitar



elimentos nermosos alem de ha

bitos como roct unhas ou morder

A aplicação do prereing e feita

por dentistas e, segundo eles, de manetra bum simple e y utilizada aperate in microsa especial para fir Asexandro Bittenceuri afirma

que a seguénosa utilizada para coforma como são colocudos os apa

adontalagico e após usar um la quido adeswirmental, o piercing e Já Marcelo Nohre řembra que deperalendo do tipo, e necessorio

mrass. Mas se for em argola, e pre reo perfurer o dente. Esse opção a a metro recomendada por pode fraciliras o desta"



### SEXO & SAÚDE

### Botox, peeling e preenchimento também para a região intima

a coluna de hoje pretendo trazer nomes muito conhecidos do universo fenunino, so que desta vez vou mostrar que eles não são eficazes somente nos consultários dermatológicos. Estou falando do botox, peeling e preenchimento. Com os dermatologistas e profissionais de areas afins, esses procedunentos ganharam espaço por deixar a pele lisa, firme e viçosa. Mas você sabra que eles estão ganhando fama por tratar também a genitália feminina? Sim mento com acido bialcirónico do

хасãо спетна, que е ит епиранто poetto G. pera aumentar o prazer durante a relacio sexual, e a cur recio de clitoris região. Porque, afina), não preci samos ficar com o rosto lindo e a

i in médico esperia

de repetição atro dades e possivel da

que pedens dangnos cucies adequadas e reudo? Trago sem

cxorandas a sexuplidade e a suracologia tiento no vounibi, quanto



## DRENA BALDOTTO è procologista



### Alimento duro deve ser evitado

nada mais e de oue uma pedrinha su um straes coisdo sobre a superficie THE I MAIN CONNERS WEIGHT CORE

refecio a cor formeto, brilho e terrefinance was and ◆ (MALGUNS cases a possivel aplicar

uma argola. No entanto, assa opção mão à reconsendada palos professo-Designation appreciate a saude da troca, esse o precisorado-No. of Concession,

AS JE OMENDA, DES são uniterar escova de deste macia manter os dentes Impos após cada referciso halfbook to appear to the amount of the na-DUTROS CUIDADOS exportantes de

Marcale Nobre, drargille devitets

yem set tomedes para prevenir o descolamento do piercing > DEVE SC evitar ingerir abmentos du res ou que provoquem traumas no local ofer candade para não engolir a

poga caso ela solte EMILASOUE INTERESSE as pessoas deveni procurar um dentista especializado para a aplicação.



### Outono aumenta risco de problema respiratório O ostono começou no último

luminaco e fatures tiencon da esta cho, como o ar mais seco e a nolu-

Entre o leque de opeñes exis

O tempo frio e seco, habiteal do secamento dos vias aéresa, o que minui a carucidade de defesa da VIA CORTE DIR FURFARISTICS", CADII lista de Pneumologra e Tissologra outono são as vinas, cumo gripo e

aumentarias em 2022



Por uso, e essencial que pessoas

tória continuem se protegendo e

## **TUDO A VER**

## Moda fitness além da academia

Quer aproveitar as roupas de ginástica nos looks do dia a dia? Especialistas ensinam a combinar as pecas com estilo e elexáncia

na anni ide i sse gente e tam Dr. Dr. moto marrieda

of the 6 gallery way continues or

a moda fitness sem evo

Para car ama massanha a quem in productioned and a c AT em Familia suv-a especialistas que to Publish of Finds Contains

experts as surfer superior a mile "I pension a resemble our

A constitute de estace lles Vicas essa la locienzanto que esistem

warm casual create de mout pe-F.la afforta que investir em al

"Comprar um rems bacana IRUS, PARIE TRACET HER SHALLE STATE



demara supprarrumada Com a com breaclio, dá pra v em qualquer lugar

To nob Farins acredite que a codencia con feste successo pek parte e o espectivo tecnologico.

As people traduzen concerts

uma nie sa corrida, nas nao abra-



para ecademia guardo para dar uma voltenha por a









da ingging com rop não process ficar apende dontre do aca-



PETS QUE AMAM DEMAIS

## Veterinários ensinam a lidar com pet ciumento

O que tutores

chamam de ciume é. na verdade, possessão. comportamento que deve ser combatido. afirmam especialistas

### Mayor Sec.

au faitam motivus para cam saleraro cachotte e melhot im alguns casos, transmitten

"ri i iv" mas de acordo com estre Veterinário comportamental,

possivel ter certeza absoluta que on oles sentent come

to complexo. O que nos sabemos que existe é uma agressividade pomessiva que pode estar relacio Para o vetermário comporta

nevel por supre todas as sum no condades de sobrevivencia. Abri eta, alamentación, unteración sexual

Eles sin man memura e meenia dos donos e, quando alguem se apruxima o bichinho tem o cusaportamento de latir, rusaar ou

Paulo Deslandes diz que eles adotam esse comportamento por "Elem nomam coss aritude para enemportamento Jos animus e de

Luis Olivio explica que multas Avers, on donos trotam acalmar os "Se a pesson acalma o animal

esando ele está rosoundo para al Paulo Deslandes destaca que us

mas brigar ou consolar não são a melhor atitude "As venes, por me do de ser punido, o animal pode веритат о мененостно е немои ехplodindo em determinado dia O



### Pitbull "vira a cara" para o tutor our Zeus nunce tirthe fido conteto

No final do ano passado, o video de um péhuli com "crome" do tuto viribitou nes redes escents.

Na mageon. Zous se proposta na paredo e "Vira a cara" para o futor A tutora Koleys Alcdestara explica

om outro animal anites e paroco to ficado com claims "Quando chosarros em casa com a Safira, ele reaglu daquela forma. Ele è ciumonto e birrento, mas ache que ficou um pouquicho assustado

### SAME COMMISSION LOSS SAME Socialização ajuda bastante

salts que riéo o facil lidar com o sonquantis vé possoas diferentes > SAO YARAA'S manifestações no com



PET sentimento de possessividade

FICASO DISEL/ AMIGADI estes agrindo does a mandara, um camanho a ecesar > NOENTAN'O existem algumes dicas

que podem le gudar a lidar com este > JMA SUCIALIZAÇÃO ecouada mosmo dopose de adulto, pode ajudar seu cão a fisar mais tranquilo parto de outros animeis e de outras

> 0 PASSEIO por premoto pode se frankformer om um bom momento > A PUNICAO quendo o seu bichinho rosna nu late per a alguéer nem sem grad a melhor alternativa > VOCE DE viù copioar para ele que não

D ACES TRAMENTO aceitivo tambée: é uma ótima opção, si que são aprodo aremal para ostenular comandos take of facility so sonth source



### MUNDO DIGITAL EDUARDO PRINCIPIO educardo victual ("Estenal com

### Wi-Fi pública: entenda os riscos e saiba se proteger

s redes de Wi-Pi estão espalhadas por todos os locais e são cada vez mais pecessárias para pos manter conecidos, de forma barata e com alta volocidade de conexão. Em shoppings, restaurantes, aeroportos, no trabalho e nas ruas buscamos sempre uma rede disponível para manter as atividades rotmeiras de carater pessool ou profissional. Entrutanto, , preciso ficar atento nos cuidados que devem ser observados no utilizar essas redes, que são cada vez mais vi sadas por hackers ou outras categorias de cibercrimunosos. Não são raros os casos de ar-

madilhas cruadar por esses individuos, que causam algun apo nauras despreyendos.

¿ão e comomas do plano da da-

publicos, com Wy Fr abertas ou mesmo de o risco de existir arma armadilha dini tal pronts para anya conectado e cantu

e, voluntariamente formações pessoais

que são usadas pelos cri para obter vantageus indevidas, causando presuízo ou alique ou rio tomar alguns cuidados, que

de hanons, de e-mails, redes so

Se for mevitavel unligar uma Wr. Fa publica, o ideal e que se

Sabemos que as conesões Wi

mas, so utiliza las e As redes Wi-Fi públicas são de trammasiu, posas preferidas de fallsas ou brechas palos hackers para roubar dados nessoais vue plugados a essa e bancários

A anformação po dos usuários dera trafegar livre desprecayidos nessa rede com o auxilio de um programa fare pador (spiff) tera acesso a todos os

> Portanto, fique atento a casas dicas e lembre-se de que, nos dias attatis, a sessaranca diastal e fun des Wi-Fi públicas também valu

EDUARDO PINNEJRO e consultor de tecnologia da informação

Os três signos mais indecisos do zodiaco ou suco risitural? Você provincimen

ra de comprar algo para comer ou se vestir, carto? Fora saiba que sasa omportamento podo ser influencia do pelo seu signo. lesa masmo: Semundo especialistas, entre es IZ ciercos do zodíaco, teles en destacan pata indecisão São eles Gêrreos U



### MARTHA **MEDEIROS**



barata para voar até um país caro

(Paris e Londres não pareciam

cinco horas por noite e tinha cinon quiles menos lembrancas en-

viadas pelo Facebook, tentando

me convencer que aquela conti-

nua sendo eu mesma (coitado,

Nos álbuns de fotografias, es-

condida nos páginas de um li-

vro... onde els se esconde de

mint, a vida que era minha e que

sinal vermelho e o

guns veicules pas-

sam por mim em

Dutrus estão ana-

gados também, ao

meu lado, aguardando reboque. Pa-

Pade ser anenas

um longo agora, re-

tre o que fomos e o que seremos.

Talvez renhamos alcançado o

tão deseiado "lepois da pande-

mia", mus não consigo retomar

nem realizar um novo purto de

e acho tudo bem estranho: sério

que usei a palavra entrementes

vida de antes deve estar em al-

gum kigne.

Vou continuar procurando, a

niio sei onde foi parar? Mas parou. É fato. Paralisou no

Olha como eu dormia mais de

tão distantes).

### Onde foi parar minha vida?

scuro embaixo do tapete, dentro do acucareiro... cade? Ainda ontem ela estava aqui, diante dos meus olhos, anotada nas páginas da agenda, o passo a passo dos meus dias, com horários regulados, almoço e jantar, reuniões de trabalho, namorado no fim de semana. "Ainda ontem" é vício de linguagem.

Não fax tão pouco tempo assim, já que entrementes houve tima pandemia que nos paralisou por dois anos, e quando ela tão não foi ainda ontem que eu ganizada, mas lembro hem dela, não pode estar tão longe. Atris

da geladeira, esquecida na gara-Todas as lives começavam com a mesma pergunta: qual será o le-

Como vai

Ab, seremos mais

ser quando o virus deixar de ser uma ameaça, que pessoas nos tornaremos depois dessa mia, tudo vai mudur, experiência? nede vai medac. Foi chate para tu-

do que é lado e ainda acuardo as cutifirmacies dos prumosticos De certo, mesmo, é que a vida estava distraida com o rebulico do mundo e nicou a mula. Restou essa desatinada bus-

Olha eu alí no posto abastecende o carro para dirigir 800 km,

co da gasolina Olha eu em frente ao computa-

der pesquisando uma passagem

### Guerra impacta o turismo na Europa



Entre as projeções estão proces ais altos e resistência de furi ses relação aos paisas do Lasta Eurapeu, principalmente os situados majo próximos da Birosia, Herânia e

## Deixe seu imóvel com a cara do outono

Especialistas sugerem apostar em mantas. cortinas grossas e em cores que lembram elementos da natureza. como folhas e galhos

Marcela Delatorre

uer delxur a sua casa com a ns ouvidos por AT em Faunifer afirmam que pequenas muces para deixar qualquer imóvel com o jeito da estação, que chegou por aqui hi custos sete dias. Decoradora da Móveis Conquis

ta, Adriana Lovetto afirma use o clima ameno do outoso é propicio para uma decoração mais acontando com tons neutros deixam o Além disso, é possível investir m mantas no sofá e na capra e ta-

bém ens almofadas e tapezes felpudos. "Clotra opção é apostar em um estofado em coaro, que é atemporal e-chissico" O arquiteto Felipe Carpanedo acrescenta que os tons terrosos.

encontrados em elementos da na tureza, como folhas e galhos, tum-D USD de toris terros os delva de protecimes nom o leito da cetanão



### IDEIAS PARA SE INSPIRAR!

**Almofadas** Tapetes e almofadas ello sama com a cara do outono. Basta es-

dora no outono. Além disso, para

query quar investir, um solé de cauro é

Sofá de couro Quedros são bons alisdos para compor uma decoração mais acolhe-



Il over tarefrine pode to aindar a se



Mantas Duso de mareas no sofa n/ou deixa o ambiente com major conforto térmico. Por isso, apos-

# de joélho

Cores mus lossbrare almana ale e galhos, por exemple, também

deixare o ambiente mais pared

Dr. Thiago Moreira Mattor

### Boas lembrancas quentar o ambiente e o consolio é un Eyer Salley rife Alberter-Bay constant on the que vide na decoração e, assim, poder levelsor deins com cartefu outodo ex-

Tons terrosos

## FALA, DOUTOR

MARILIA MAJESKI GASTROENTEROLOGISTA

## Uso de remédios pode causar doença no intestino

Chamada de colite. doenca provoca diarreia, sangramento, incontinência fecal, dor abdominal e até perda de peso

### Marcela Delaterre

leuns medicamentos e an nesmo os maus hábitos alimentares que você carrega podem te deixar mais próxin uma doença que não escolhe idade e nom géneros a colite. Gastroenterologista, Marilia

Majeski explies que a duença se no intestino que pode se manifestar através de diarreia, sangramento, sensação de evacuação incompleta, incontinência focal, das Em entrevista ao AT em Fami-

Na, a médica falou sobre cousas, tratamentos e como evitar a A TRIBUNA - O que é a colite?

MARILIA MAJESKI - Colite é o nome dado a qualquer processo inflamatório que ataca os cólons ou seja, a porção mais longe do centro do intestino, chamada de

As causas da doesça e a forma como ela evolui são o que diferencia uma colite da outra. Desse modo, a colite pode ser decorrente de eausas agudas (que têm duracão mais curta, seralmente de altans do se instala de forma mais sorrateira, em semanas ou meses).

> E quais são as principais causas da doenca? As causas podem ser infecciosas (como parasitas, vinus, bacti-



tiva) e isquémicos (falta de oxigenação nos cólons exusando um infarto local) ou até meamo como consequência de alguns mediçasati-inflamatórios, antibióticos,

> E quais os sintomas? Os sintomos variam de acordo

com a extensão e a intensidade do processo inflansatório. Então pode ocorrer diarreia, sangramento, ra, incuntinência fecal, dor abdo> Existe tratamento?

nn doeness infecciosas).

dem ser necessárias medidas dietéticas, como a exclusão de determinados alimentos potencialres de doenças inflamatórias in-

minul e sté perda de pesa.

O tratamento vario de acordo com a causa, podendo ser solucionado com o uso de um medicamento antimicrobiano (como Em alguns casos, porém, po-

bonnorial pode ser suficiente, enquanto pera outros casos pode ser mente alerrénicos ou sui mesmo. > Essa inflamação pode ser confundida com outra docuca?

cesso isflamatório e, por isso, não são chamadas de "colite", É o caso **QUANDO DEVO PROCURAR UM** da Sindrome do Intertino Irribivel. E pode também ser confundida com doenças malignas, camo o

SAIBA MAIS

Hábitos saudáveis

> MANTER BOHS habitos pede contribuir para a prevenção de determina-

expessive de carne vermelha, alren

de evitar o consumo frequento de in-

dustrializados embranmons ados > TAMBÉM É prociso ingerir diaria-

mente porções de frutas, legussas e

> A colite pode scontecer

Sim. As colites podem voltar a ocorrer se não identificada a causa

e, portanto, se a doenca não for tratada adecuadamente

> É possível evitar a inflamo

Com certega. Manter bons hábi

mo de carne vermelha e evitar o consumo frequente de embutidos.

alimentos industrializados e ultru-

Prefirs consumir diariamente

porções de frutas, legumes e ver-

duras. Além dissa, é importante praticar atividade fisica regular-

mente e manter a dualidade do so-

> Como é feito o diagnóstico?

Agravés da história clinica deta-

lhada e do exame físico. A partir

dal é preciso prosseguir com a in-

priados para cada caso.

cio andando alema hibitos?

rmis de mas vez?

processados.

nicas e tar um sono de oualidade.

câncer de cólon e rem. Por iero cu-> Qual a importância de bus cur o tratamento adequado?

ner toda diferença, principalmen te nu tratamento das colites crônicus e incurirveis, que podem causar complicações, como perda da francionalidade dos cólons, além de

## Fique por dentro

A COLITE è uma inflamação do

EXISTEM DOIS Hope: a colito aguda, que tem duração mais curta, e a colite crônica, que costume ter duração de sema-

OS SINTOMAS variam de acordo com a extensão e a inteneidade do processo inflama-. . .

OS PACIENTES goden ter diarress, sasurramento, sonsação de evacuação incomplete,



AS COLITES podem voltar a ncorrer. Dai a importância de identificar a causa e tratar a

RETOCOLITE ULCERATI-VA - Inflamação que ataca o

MEDIDAS DIETÉTICAS vent ser seguidas de form ospecifica para ajudar em um

## 5 milhões

até 30%

a cada 100 mil brasileiros possuem DB

FALECOM MA REBAÇÃO, TO, (27) 232-9045

GUNTAS DOS LEITORES?

A COLITE É MAIS COMBIM EM RI-GUMA EDADE OU GÊNERO? ANABEATRE ENGERA.

A frequência com que els ocorre varia de acordo com a causa. For esse motivo, não é nio em geral. Algamas delas quanto outras podem predominer em faixes etários melo

ELIZABETH SILVA DO CARNO Embora disponhamos de

um quadro de colite. Como vimos, o diagnóstico correto da cões mais sérias ou até mesmo doença mais grave.



## CARLOS NEJAR

### Fernanda Montenegro, atriz

onheci Fernanda Montenegro em Porto Alegre há anos. Participávamos de um programa de rádio e ali me deparei com esta personalidade cativa, lúcida, antim e contemporânea.

Hoje, a nossa maior atriz, a ugai, minha gratidão, que não fenem a cultura, o teatro, a televi-

Montenegro

toma posse

na Casa de

o fardão:

elegância

são e o povo brasilei-Lembro que alm çumos juntos com ela seu grande compa

Fernando Monteiro Torres, na casa do gr-

nial romancista Érico Verissimo e Mafalda, acolhé-los também ne minha casa, quan Derois, raio esone-

Machado, VI a foto vestindo cintilante na

n, numa novela, mencionarum o outro dia, no Instagram, segurou o meu álrimo romance, O Vale dns Ossos Secos. Deixo gravada,

Machado. Vi a foto estindo o fardão: cintilante na elegincia. Votei nela

Agora Fernanda Será soudada peacollicmos, "coraçâomente", como

Rosa, Amiga ancentral, plena

CARLOS NEJAR é encritor da Academia Brasileira de Letras e de Acadomia Brasilerra de Filosofia

## Novidades em óculos para outono/inverno

Assim como ocorreu no verão, tendência para atual temporada são os modelos em tonalidades alegres e divertidas

stá planejando comprar ócalos novos? Não pense que irá usar merrom, cieza en encto só porque o verão acabou. A tendência das grifes para a temporada apostando em cores alegres, diver-"A moda vem para mostrar que é

### tempos difficeis. E nos estamos focados em levantar o astral pelo

AS TENDENCIAS > CRISTAL COLORIDO: são levials e box-form who. > CATIONO leventem a other > AVIADOR (PONTE DUPLA): são mo-

Service besidents. > ACCTATO PRETO COM ARMAÇÕES MAIS GROSSAS: jergiloer congester o > E PARA QUEM GOSTA DO DISLICADO metaix finos o tembém coloridos.

9 B 20 51 90 Die Str sa e nem saroto", diz Minica.

ndorou a nova colectio e annelloss: doubou little sera fice no toon da ma 2022

Paiva, das Óticas Cachoeiro, que acabou de chegar de São Faulo com as noviclades nors a temporada

tone, a Very Peri, "é um mix entre a lealdade e a constância dos azuis e a energia e o entusiasmo dos vermelbos", como descreve a marca, referência para a moda mundial. E entre os óculos em acetato, a tendência é o cristal colorido. Há sia, lilás e arul. "São armações alegres e kvánis e, o melhor, é que não precisa combinur com roupa, bol-

"Pode usar os óculos em tom lilás, que veio forte nesta estação, exemplo. Até os óculos em metal vieram com cor. Alguns são em metal branco, verde e lilás. Os óculos de ponte dupla rambém per manecem em alta. Ji os óculos pretos vieram mais grossos, dando cis" explica A engenheica Thais Bremen-

colheu óculos Elás para ficar no to-



### **OUTONO CHEGOU:**

- Ondas eletromagnéticas



Av. Hupo Viola, nº 931 (2º andar)



(27) 3324-1600 1271 9 9989-9275

Mata de Praia | Vitória - ES

www.karinamazz.ni.com.br

/Dra Karina Mazzini @ @drakarina.mazzini

# FAÇA VOCÊ MESMO

## Aprenda a fazer ovos de Páscoa em casa

Quer colocar a mão na massa? O AT em Familia montou um passo a passo para quem quer produzir Marcela Deloterro

muceou e Natalia Venerous (i@brownienzestrada) começaovos personalizados

criar memórios afecivas" rien a vender ivos pan cases de que qualquer pensoa connegue ons a proximidade da Pis-'Qualquer pessos pode fazer. porem, se for para venda, é precide abril, começa a surgir

Além disso, fazer os ovos com a

Os confeiteiros Rhenen Neco-

so se stentar à qualidade e no processo de producto. Mas, se for pars casa, a pessoa pode investar chocolate. Mas você já pensou o que quiser". Burnanda niveo o AT em Paem produzir o seu próprio ovo de

milia pedio a ajuda de profissio Além de ser esuás barato do que Páscos artesanais podem ser uma próprios eves de Páscoa.

diz que a melhos parte de preparas o présido ava de Páscos é neder colorar

sua preferência. "Quando a DOESON FOR MAIN si msema, pode comer de tudo e até rasper a



### bos stividade para remár a famiha, olém de funcionar como presente para pessous mais proxirenda estra com a venda dos per-A empreendedora Tafne Soares (@docemomento.gp) revela que sempre fazia ovos de chocote em casa com a família. "To dos os anos a gente fazia para cotwee Mas no auto rassaulo decidi aproveitar para produzir e ven-

Ela lembra que a melhor parte de preparar o próprio ovo é po-

preferência. "Quando a pessoa VE.W. VIDEO DE

PREPARO DE OVO DE

Ovo aberto e recheado Se você ouer snovar, è pessivel fa-Les Charlings District consesses a more exchara. Nesse caso, as cascas têm carca de 45g e podem sar recheados the straight stom a mag emafustionh



un mostrum producão consira

Material necessário IA FORMA do 250s para pos > NATIONAL CONTROL AND ON BRIDGE maio amergo (2 barres de 170s)

Passo a passo A PRIMEIRA COISA que você dove Sazor é picar o chacolate em peda-

2 DEPOIS LEVE so micro-ondes 2/3 do chocolate picado e coloque 30 asgundos em potência alta. 3 RETIRE, messa bem e volte com o chocolate ao reigro-credas. Resi-

te e operação quantas vazes forem resentante até des per teols a dier

4 EM SEEUIDA, misruro o restanti do chocolate picado ao chocola te que foi derretido. Mexa até dissolver todos os podar inbes.



ESPERE O CHOCOLATE oufries 5 completamente em temperatura ambienty. Em seguida, coloque duse colheves de seos de checelate na cavidado da forma e, com as costas da collver, espaiho de centro para as bec-6 colate om sigum recipiente para



9 RETIRE O EXCESSO, limpo as bordan e leve para congelar novarmente por mujos 5 minutos

10 das debe no freezer por IDesioutos ou até o vecso da forma ficar 11 PARA DESENFORMAR, o ovo de-ve solitar naturalmente da forma.

Mas se sontir dificuldade, volte ao

12 DEPOIS DE DESEMFORMADO cansando em temperatura ambiente

em local saco e arajado por 10 horas. 13 AO FINAL, você pode embru-

in finalizar com celofano e laço.



7 LIMPE AS BONEAS o love a forms ao congelador ou freezer por 5 8 SOURE A CAMADA de checolete endurecida, coloque ensis 2 cono carritro e more en marteur da rolliera respulse oara as borden.

CHOCOLATE é colocado na forma

